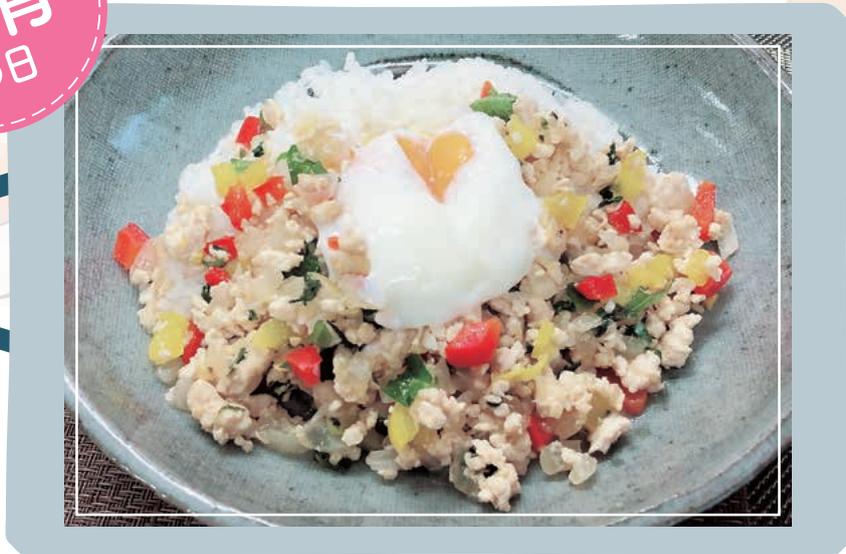


笠間市ヘルスリーダーの会が紹介する

かさま食彩

毎月19日は
食育の日



家族と一緒に囲む食卓
このレシピを試してみませんか？

和★ガパオライス～タイ料理を和風にアレンジ～

材料(4人分)

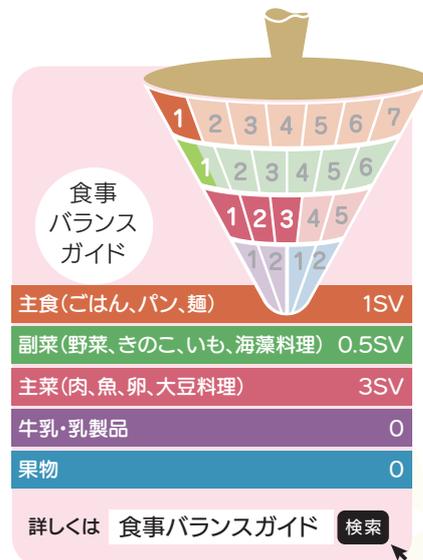
- ★ 鶏ひき肉 ▶ 260g
- ★ 玉ねぎ(5mmの角切り) ▶ 160g
- ★ 赤・黄パプリカ(5mmの角切り) ▶ 各50g
- ★ にんにく(みじん切り) ▶ 1片
- ★ しょうが(みじん切り) ▶ 1片
- ★ 大葉 ▶ 6枚
- ★ 植物油 ▶ 大さじ1/2
- ★ ナンプラー ▶ 大さじ1
- ★ オイスターソース ▶ 小さじ2
- ★ 砂糖 ▶ 小さじ2
- ★ 温泉卵 ▶ 4個
- ★ ご飯(100g×4人分) ▶ 400g

栄養成分(1人分)

エネルギー	418kcal	炭水化物	46.4g
たんぱく質	24.6g	食塩相当量	1.8g
脂質	13.3g		

作り方

- 1 野菜を切っておく。
- 2 フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを入れて弱火で炒め、香りが立ったら玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたらひき肉を加えて炒める。
- 3 ひき肉に火が通ったらパプリカを加えて炒め、ナンプラー、オイスターソース、砂糖を加え、汁気がなくなるまで炒める。仕上げに大葉をちぎりながら混ぜ、火を止める。
- 4 器にごはんを盛り、出来上がった具を添え、温泉卵をごはんのにせる。



笠間焼うつわ プレゼント

8月号締め切り
8月30日(金)
必着

広報紙の感想を添えて、住所・氏名・電話番号を明記のうえ、秘書課までがきでお申し込みください。

なかむら とみお

【提供】中村 富夫さん(南吉原)

サイズ:直径約23cm×高さ約4cm



モノタロウ

ご興味のある方は、お電話にてお問い合わせください！！

050-3538-2008

株式会社MonotaRO 採用係
平日 9:00~18:00



倉庫内 スタッフ 募集中

- 仕事内容 : 倉庫内作業全般(軽作業)
工事業や自動車整備業の現場で使う工具等の検品、棚入、ピッキング、梱包、搬送
- 勤務シフト : 8:00~22:00の間で1日 4~8時間 週3日以上 ※固定曜日・時間勤務
- 時給 : 950円~ ※昇給制度、別途各種手当あり
- 勤務地 : 笠間市平町(友部駅から路線バスあり)
- 資格・年齢 : 不問
- 待遇等 : 社保完備、往復交通費支給、無料駐車場完備