

笠間市の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？



さばのねぎ味噌焼き

材料(4人分)

★ 生さば(切り身) ▶ 70g×4切れ

ねぎ(みじん切り) ▶ 80g
生姜(みじん切り) ▶ 40g
A 味噌(大さじ1) ▶ 18g
みりん(小さじ1) ▶ 6g
ごま油(小さじ1) ▶ 4g

★ 付け合わせ

人参(3~5mm) ▶ 80g
れんこん(") ▶ 60g
ちんげんさい
青梗菜 ▶ 80g
ごま油(小さじ1) ▶ 4g
★ 糸とうがらし ▶ 適量

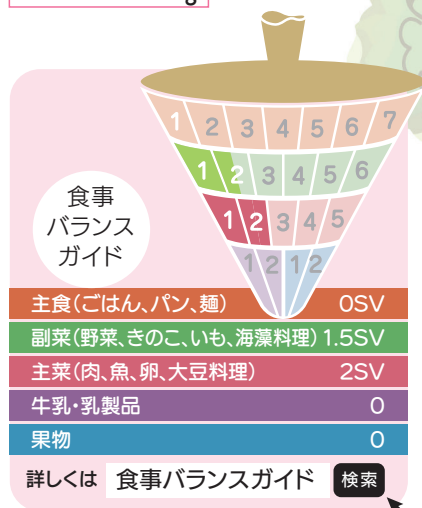
栄養成分(1人分)

エネルギー	200kcal	炭水化物	8.6g
たんぱく質	15.8g	食塩相当量	0.9g
脂 質	10.8g		

作り方

- ① Aをしっかり練るように混ぜ合わせる。
さばの身の部分に塗り、5分程度漬け込む。
- ② 付け合わせの人参は、3~5mm幅に斜めに切り、れんこんは3~5mm幅に切る。フライパンにごま油を入れてこんがり焼く。青梗菜は下茹でする。
- ③ フライパンを中火で熱し①を皮の部分から入れ、焦げないように中火~弱火で両面を焼く。
- ④ ②と③を器に盛り、糸とうがらしをさばの上に散らす。

【問い合わせ】保健センター TEL0296-77-9145



笠間焼うつわ プレゼント

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。
※当選者の方には、笠間市役所本所まで、受け取りに来ていただきます。

【提供】小林 哲生(矢野下) サイズ:直径26cm×高さ2cm

12月号締め切り:12月27日(金)必着



外壁・屋根…うちもそろそろかな…？

色々なところから営業が…
どこに頼めばいいの…？

そんなあなたも
お気軽にご相談下さい！
外装点検・お見積り無料

一級塗装技能士による住まいの塗り替え
(有)中嶋塗装工業

茨城県知事許可 第31532号 本社 石岡市半ノ木14159-5

中嶋塗装 検索 TEL 0299-57-1641

国産品なら 畳工房 ニタイラ

他社と比べて下さい
見積もり無料

年内まだ間に合います。
お電話下さい。

障子張り替え **10%OFF**
12月末まで

畳表替え……3,900円～
襖張替え……2,800円～
障子張替え(大)…1,780円(税別)
アミ戸張替え(大)…2,100円別
◎オーダーカーテンもやっています
その他リフォームもご相談下さい。

笠間市小原1216 TEL.0296-77-7845