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？

ミート❤パイ

材料（4人分）

★ 冷凍パイシート ▶2枚（200g）

- じゃがいも ▶1個（180g）
- バター（有塩） ▶10g
- 牛乳 ▶20cc
- 塩 ▶小さじ1／6
- こしょう ▶少々

★ 打ち粉 ▶適量

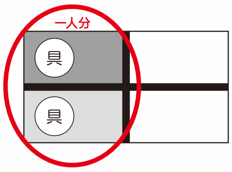
- 合挽き肉 ▶150g
- 玉ねぎ（すりおろす） ▶1／2個（100g）
- カットトマト缶 ▶200g
- こしょう ▶少々
- トマトケチャップ ▶大さじ2（30g）

★ クリームチーズ（1/2に切る） ▶4個（72g）
★ 全卵（パイに塗る用） ▶1／2個

栄養成分（1人分）			
エネルギー	452kcal	炭水化物	26.8g
たんぱく質	14.7g	食塩相当量	1.7g
脂質	31.4g		

作り方

1. パイシートを常温で解凍する（30分程度）。オーブンを200℃に予熱する。
2. じゃがいもは水で洗い、皮に一周り切れ目を入れて、ラップをし、電子レンジで700W5分加熱する。加熱したじゃがいもの皮をむき、粗くつぶし、バター、塩、こしょう、牛乳を加えてよく混ぜ、マッシュポテトを作り8等分する。
3. フライパンで合挽き肉を火がとおるまで炒め、玉ねぎ、カットトマト、こしょう、トマトケチャップを加え、水分が無くなるまで加熱し、8等分する。
4. 解凍したパイシート1枚を2等分し、伸ばす。伸ばしたパイシートを更に2等分する。パイシートの中央より左側にマッシュポテト、③、クリームチーズの順に乗せ、パイシートを被せ、三辺をフォークで押しつけて留め、溶いた卵液を表面に塗る。
5. 天板にクッキングシートをしき、パイを乗せ、予熱したオーブン中段で20分焼く。1人2個を盛付ける。



パイシートの切り方と具材を置く位置

【問い合わせ】保健センター TEL0296-77-9145

主食（ごはん、パン、麺）	0SV
副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）	2SV
主菜（肉、魚、卵、大豆料理）	1SV
牛乳・乳製品	0
果物	0

詳しくは 食事バランスガイド 検索

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、秘書課までは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】鈴木（すずき）　慎一（しんいち）さん（来栖） サイズ：約32×13㎝

2月号締め切り：2月28日（金）必着

この枠に広告を掲載してみませんか？

市民に的を絞った効果的な周知が期待できます 詳細はこちら▶

掲載料金 27,200部発行 広報かさま
小サイズ（45㎜×85㎜） 10,470円／月
大サイズ（45㎜×170㎜） 20,950円／月
※消費税10%の場合の料金です。

【問合せ】笠間市役所 秘書課 TEL 0296-77-1101

M&Mマスヤ

ソニックエステお試しフルコース体験
5,500円→1,000円（税別）
特別価格につき、1日限定3名、1人1回限りのチャンス！

若返る！キレイになるぞ！コース
フェイス12回分
22,000円（税別）
※施術代別 1回毎に2,000円（税別）

時々やりたいコース
1回 5,500円（税別）

笠間市住吉1364 友部スクエア館内
エステ受付時間 10:00～18:00
☎0296-70-9139