

毎月19日は**食育の日**

かさま 食彩

笠間市ヘルスリーダーの会

家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
より紹介します。



絹さや入り簡単豆腐サラダ

●材料 (約4人分)

ブロッコリー	200g	いりごま	大さじ2 (18g)
にんじん	100g	砂糖	大さじ3 (27g)
絹さや	10枚程度 (30g)	塩	小さじ3/4 (4.5g)
絹豆腐	150g		

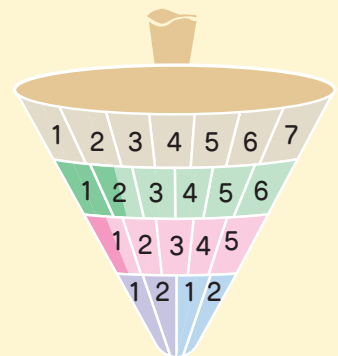
●栄養成分 (1人前)

エネルギー	93kcal	炭水化物	12.2g
たんぱく質	4.1g	食物繊維	2.6g
脂質	3.7g	食塩相当量	1.1g

●作り方

- ①熱湯にひとつまみの塩を加え、ブロッコリーと絹さやをそれぞれ柔らかめにゆで、キッチンペーパーを使い、水気をよくとる。
- ②にんじんも柔らかめにゆで水気をよくきる。
- ③いりごまは、焦がさないようにフライパンで炒り、指先でぎゅっとひねりつぶし、「ひねりごま」にする。
- ④豆腐は一口大に切り、熱湯をくぐらせ中まで火を通し、水気をよくきる。
- ⑤キッチンペーパーで④の豆腐の表面の水分をとり、ボウルに入れて、泡だて器で滑らかになるまですりつぶす。
- ⑥いりごま・砂糖・塩を加えて混ぜ合わせ、ブロッコリー・にんじん・絹さやと和える。

…… 食事バランスガイド ……



主食(ごはん、パン、麺)	0sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	1.5sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0.5sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは

問 保健センター TEL.0296-77-9145

● 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。

申し込み先 〒309-1792 笠間市中央3丁目2番1号
笠間市秘書課あて



申し込み締め切り
5月31日(月)必着

提供: やまざき まさひろ 山崎 雅宏さん(笠間)
サイズ: 約16cm×14cm×2cm

【お詫びと訂正】3月4日発行の広報かさま3月号 P19「笠間焼うつわプレゼント」の記事に誤りがありました。器の作者を「提供: 田山 健司さん(来栖)、サイズ: 約20cm×6.5cm」と紹介しましたが、正しくは「提供: 佐藤 一正さん(本戸)、サイズ: 約14cm×6cm」となります。読者の皆様および、関係各位にお詫び申し上げます。