



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。

レンジでできる さばの味噌煮

●材料 (約4人分)

さば切り身
…………… 4切(1切 70g程度)
生姜(うす切り) …………… 20g
A { 味噌 …………… 大さじ2 (36g)
砂糖 …………… 大さじ3弱 (24g)
酒 …………… 大さじ3 (45g)
水 …………… 大さじ2 (30ml)



●作り方

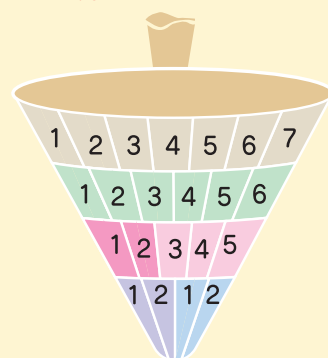
- ①さばの皮に切れ目を入れる。
- ②Aの調味料を合わせて1/3量を残して耐熱皿に入れる。
- ③耐熱皿にさばの皮を下にして置き、生姜も入れて②で残した1/3量をかける。両端にすき間をあけラップをかけて、700Wで5分間加熱する。
- ④1度取り出して煮汁をかけ、さらに2分間加熱する。

問 保健センター TEL.0296-77-9145

●栄養成分 (1人前)

エネルギー	142kcal	炭水化物	8.8g
たんぱく質	9.8g	食物繊維	0.4g
脂質	5.6g	食塩相当量	1.3g

…… 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)	0sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	2.0sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

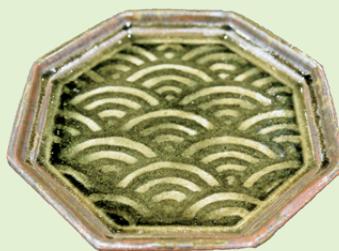
詳しくは [食事バランスガイド](#) [検索](#)

●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
うつわプレゼント係あて



申し込み締め切り
8月31日(火) 必着

提供: 小^こ林^{やし} 哲^{てつ}生^おさん (矢野下)
サイズ: 約19cm×19cm

【お詫びと訂正】6月3日発行の広報かさま6月号P18「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: 山下 昇二さん(本戸)」と紹介しましたが、正しくは「提供: 松下 昇二さん(本戸)」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。