

【材料】 4人分

- ほうれん草 240 g
- 卵 50 g (1個)
- 春雨 (乾燥) 30 g
- 長ネギ 20 g
- しょうが 5 g
- 植物油 10 g (大1)
- 塩 小1/3
- しょうゆ 8 g (大1/2)

ほうれん草の  
中華風炒め



【作り方】

- ①ほうれん草は固めに茹でて、4 cmの長さに切る。
- ②春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ③フライパンに油の半量を熱し、炒り卵を作り取り出す。
- ④残りの油でみじん切りにした長ネギ、しょうがを炒めほうれん草も加えて炒める。
- ⑤④に春雨と炒り卵、塩・しょうゆを加え混ぜ合わせる。

エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当
94kcal	3.4 g	4.8 g	0.9 g

ひたまる先生を紹介します vol.12



▲菊地弘さん

自分の焼き物を作ってみましょう。いつでもお気軽にご相談ください。

東京の生まれですが、御前山地域に移り住んで38年になる陶芸家の菊地弘です。茨城県には伝統的な焼き物の笠間焼があります。私自身も笠間で陶芸の技術を学びこの地に窯を築き作陶しています。伝統的な焼き物を気軽に皆さん楽しんでいただけるよう小中学校や公民館などで陶芸教室を開催しています。また、縄文や弥生に学ぶ土器づくりや野焼きの体験なども楽しんでいます。

ぜひ、皆さんも気軽に陶芸の魅力に親しんでみませんか？世界に一つしかない

ひたまる先生を利用したい人(団体)は、先生と直接交渉のうえ活用してください。料金は、個人、団体とも1講座1回につき上限5,000円(交通費込み)です。※各先生によって金額は異なります。助手を伴う場合は、1講座1回1人あたり1,000円(交通費込み)です。なお、材料費・施設使用料は、受講者の負担になります。

ひたまる先生を探す場合は、市民協働課、各支所、公民館等に設置している「ひたまる先生名簿」もしくは市のホームページから探すことができます。また、QRコードから市のホームページへ簡単にアクセスすることができます。



■問い合わせ■ ☎55 - 3922 FacebookやInstagramなどでも情報発信中です

VOL.51

職員のつぶやき ~職員リレートーク~



▲左から村越さん、廣木さん

こども課の村越俊貴です。主な業務として、児童手当やそれに関連する複数の事業を担当しています。子育てに関する様々な不安を、私たちの業務によって少しでも解消させることができれば良いな、と願い日々の業務に取り組んでいます。まだまだわからないことは多いですが、市民の皆さんの力になれるよう日々努力していきたいと思ひます。

長寿福祉課の廣木翔です。私は、介護保険の申請手続きや介護保険認定に関する業務を担当しています。

本市の高齢化率は上昇し続けている中、介護保険は非常に重要な制度となっています。そのため、申請を機械的に受けるのではなく来庁された方を理解し、適切にサービスを受けられるように対応していきたいと思ひます。まだまだわからないことが多いので、誰に対しても感謝の気持ちを持って尽力していきます。どうぞよろしくお願ひいたします。