

みんなを好きに

金子みすゞ



わたしは好きになりたいな、
何でもかんでもみいんな。
葱も、トマトも、おさかなも、
残らず好きになりたいな。
うちのおかずは、みいんな、
母さまがおつくりなつたもの。
私は好きになりたいな、
誰でもかかれてもみいんな。
お医者さんでも、烏でも、
残らず好きになりたいな。
世界のものはみいんな、
神さまがおつくりなつたもの。

『金子みすゞ童謡全集』(JULA出版局)

市民投稿コーナー Smile

タイトル



氏名

コメント (20文字程度)

タイトル



氏名

コメント (20文字程度)

家族や友達と撮影した
とっておきの写真を募集中!
☎23-1117



料理おすすめ

- あんがからんで美味しく食べやすい -

蒸し魚のあんかけ

材料(4人分)

- 生ダラ…4切れ(320g)
- 塩…少々
- 【カニあん】
- カニ缶詰…2缶
- 玉ねぎ…1/2個
- にんじん…80g
- 枝豆…正味60g
- 出汁…4カップ
- 塩…小さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1と1/2
- 水とき片栗粉…水50ml
と片栗粉大さじ4

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。枝豆はむいておく
- ②タラは塩をふり、蒸気の上上がった蒸し器に入れて8~10分蒸す
- ③カニは軟骨を除いて身をほぐし、缶汁はとっておく。小鍋に出汁とカニ缶の汁を入れて火にかけ、玉ねぎとにんじんを入れて、やわらかく煮る。塩としょうゆで調味し、カニを加えてひと煮し、色どりに最後に枝豆を入れ、水とき片栗粉でとろみをつける
- ④器にタラを盛り、あんをかける

POINT

魚はタラ、サワラ、カレイ、キンメダイなど白身魚がお薦めです

献立例

- 主食 ごはん
- 主菜 蒸し魚のあんかけ
- 副菜 きんぴらごぼう
- 汁物 白菜の味噌汁

栄養価

- エネルギー …154kcal
- たんぱく質 …21.7g
- 脂質 …1.2g
- 炭水化物 …13.6mg
- 塩分相当量 …2.1g

ほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃん NEWS イブニング
1/20(水) 18:00~

