



土と草

金子みすゞ

母さん知らぬ
草の子を、
なん千万の
草の子を、
土はひとり
育てます。

草があおあ
茂ったら、
土はかくれて
しまうのに。

『金子みすゞ童謡全集』(JULIA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



おすすめ料理

- うまみが混じり合った豊かな汁物 -

すいとん入りさつま汁

材料(4人分)

- さつまいも…1本
- にんじん…1本
- 玉ねぎ…中1個
- 生しいたけ…4枚
- 昆布の出汁…5カップ
- 小麦粉…1カップ
- みそ…50g
- 小ねぎ…少々

【A】

- 鶏のミンチ肉…250g
- 塩…小さじ1/3
- 酒…大さじ1/2
- 長ねぎ…5cm(みじん切り)
- 卵…1個
- 生姜のしぼり汁…小さじ1/2
- 片栗粉…大さじ2

POINT

肉だねが柔らかめなので、スプーンですくって入れましょう

献立例

- 主食 菜飯
- 副菜 五目豆
- 汁物 すいとん入り
さつま汁

栄養価

- エネルギー …365kcal
- たんぱく質 …19.8g
- 脂質 …7.6g
- 炭水化物 …52.5g
- 塩分相当量 …1.8g

作り方

- ① さつまいもは厚さ1cmの輪切り(太いところは半月切り)にし、水にさらす。にんじんは7~8mm厚さのいちょう切り、玉ねぎは1cm幅の楕形に切ってさらに半分に分ける。しいたけは軸を切って4つ割りにする。
- ② 【A】をすべてボウルに入れよく混ぜる
- ③ 小麦粉をふるって②とは別のボウルに入れ、水1/2カップを少しずつ入れて混ぜ、こねる。水の量はかたさをみて調節する
- ④ 鍋に昆布の出汁5カップと①を入れ煮たったら、②をスプーンですくって入れ、再び煮る
- ⑤ ④に③を一口大のだんごにして入れ、2~3分煮る。火が通ったらみそを溶き入れ、小口切りにした小ねぎをちらす



ほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃん NEWS イブニング
2/19(金) 18:00~