

まつげの虹

金子みすゞ

ふいても、ふいても
湧いてくる、
涙のなかで
おもうこと。

—あたしはきつと、
もらい児よ—

まつげのはしの
うつくしい、
虹を見い見い
おもうこと。

—きょうのお八つは、
なにかしら—



『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
20文字

タイトル



氏名
20文字

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
食推

- 親子で作れる朝食 -

豆腐クリームのパングラタン

材料(4人分)

- コッパン…4個
- 豆腐(絹ごし)
…1丁(300g)
- 顆粒コンソメ
…小さじ1
- ほうれん草…80g
- コーン(缶)…50g
- ピザ用チーズ…80g
- リーフレタス…1枚
- ミニトマト…8個

ほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃんNEWS イブニング
3/19(金) 18:00~

POINT
豆腐の水切りを
しっかりと
よいでしょう

作り方

- ①豆腐はしっかり水切りをする
- ②ほうれん草はゆでて水気を切り、2cmの長さに切る
- ③ボウルに豆腐とコンソメを入れて泡立て器でなめらかになるまで混ぜる
- ④③に②と水切りをしたコーンを加えて混ぜる
- ⑤パンの表面を切り取り、スプーンで押してポケット状のくぼみを作る。くぼみに④を入れ、チーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く
- ⑥器にレタス、トマト、切り落としたパンと一緒に盛る

献立例

栄養価

主食	豆腐クリームのパングラタン	エネルギー	…277kcal
		たんぱく質	…14.4g
副菜	コールスロー	脂質	…10.2g
汁物	きのこのスープ	炭水化物	…32.0g
		塩分相当量	…1.5g

