

ころんだ所

金子みずぐ

いつか使いのかえりみち
ここでころんで泣きました。

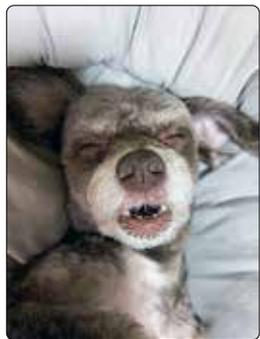
あの日みていた小母さんが
いまもお店にいるようす。

ももたろう
桃太郎さん、桃太郎さん、
ちよいとお貸しな、かくれみの。



『金子みずぐ童謡全集』（JULA出版局）

市民投稿コーナー
スマイル Smile



食推おすすめ料理

材料(2人分)

- サバ缶…1缶(150g)
- 小松菜…1/2袋(150g)
- 玉ねぎ…1/4個
- 卵…2個
- 酒…小さじ1
- しょう油…小さじ1
- ピザ用チーズ…30g
- ミニトマト…2個

POINT
1人前ごとに取り分けて
加熱することもできます



献立例

- 主食 ごはん
- 主菜 サバと小松菜の
チーズ卵とじ
- 汁物 豆腐とわかめの
味噌汁

栄養価

- エネルギー …320kcal
- たんぱく質 …28.8g
- 脂質 …18.8g
- 炭水化物 …6.4g
- 塩分相当量 …1.7g

ほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃんNEWS イブニング
10/20(水) 18:00～

栄養豊富なサバ缶を使用した簡単レシピ
サバと小松菜のチーズ卵とじ

作り方

- ① 小松菜は3cm幅に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに卵を入れ軽く溶いておく。
- ③ ①②とサバ缶、酒、しょう油を入れてよく混ぜる。
- ④ 深めの耐熱皿に③を入れて、ピザ用チーズをのせ、ラップをしてレンジ(600W)で5分加熱する。
- ⑤ ミニトマトを4等分にカットして上に盛り付ける。



家族や友達と撮影した
とっておきの写真を募集中!
☎23-1117

