

さびしいとき 金子みすゞ

私^{わたし}がさびしいときに、
よその人は知らないの。

私^{わたし}がさびしいときに、
お友だちは笑うの。

私^{わたし}がさびしいときに、
お母さんはやさしいの。

私^{わたし}がさびしいときに、
仏^{ほとけ}さまはさびしいの。



「金子みすゞ童謡全集」(JULA出版局)

市民投稿コーナー
スマイル Smile



お食推おすすめ料理

材料(4人分)

玉ねぎ…1/2個(100g)
プロセスチーズ…60g
合いびき肉…200g
塩…小さじ1/4
こしょう…少々
卵…1/2個
パン粉…大さじ2
ミックスベジタブル…120g
A [ケチャップ
とんかつソース]
…各大さじ1
ブロッコリー…80g
ミニトマト…8個
グリーンリーフ…1袋

POINT
粗熱をとってからアルミ
ホイルをはがします



献立例

主食 ごはん
主菜 ミートローフ
副菜 コールスロー
汁物 コンソメスープ

栄養価

エネルギー …241kcal
たんぱく質 …16.6g
脂質 …12.8g
炭水化物 …14.7g
塩分相当量 …1.4g

ほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃんNEWS イブニング
12/20(月) 18:00~

ミックスベジタブルで彩りも良く

野菜たっぷりのミートローフ

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、チーズは角切りにする。ミックスベジタブルをさっと茹で、水気をよく切っておく。
- ② 合いびき肉は塩、こしょう、卵を加え粘りが出るまでこね、パン粉、①を加えて混ぜ、空気を抜くようにまとめる。
- ③ ②を2等分にし、それぞれアルミホイルで筒状に包む。
- ④ 蒸し器に水を入れ、沸騰した後、③を中火で20分ほど蒸す。中まで火が通ったら取り出し、蒸し汁は取っておく。小房に分けたブロッコリーと一緒に4分程蒸して、先に取り出す。
- ⑤ ④のアルミホイルをはがし、蒸し汁は取り分けておく。熱したフライパンで肉の表面を焼き付け、切り分ける。
- ⑥ ⑤のフライパンに④⑤の蒸し汁とAを合わせて火かけ、ソースを作る。できたミートローフにブロッコリー、ミニトマト、グリーンリーフを盛り付け、ソースを添える。



家族や友達と撮影した
とっておきの写真を募集中!
☎23-1117

