



さびしいとき 金子みすゞ

私<sup>わたし</sup>がさびしいときに、  
よその人は知らないの。

私<sup>わたし</sup>がさびしいときに、  
お友だちは笑うの。

私<sup>わたし</sup>がさびしいときに、  
お母さんはやさしいの。

私<sup>わたし</sup>がさびしいときに、  
仏<sup>ほとけ</sup>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

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

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



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。

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~



家族や友達と撮影した  
とっておきの写真を募集中!  
☎23-1117

