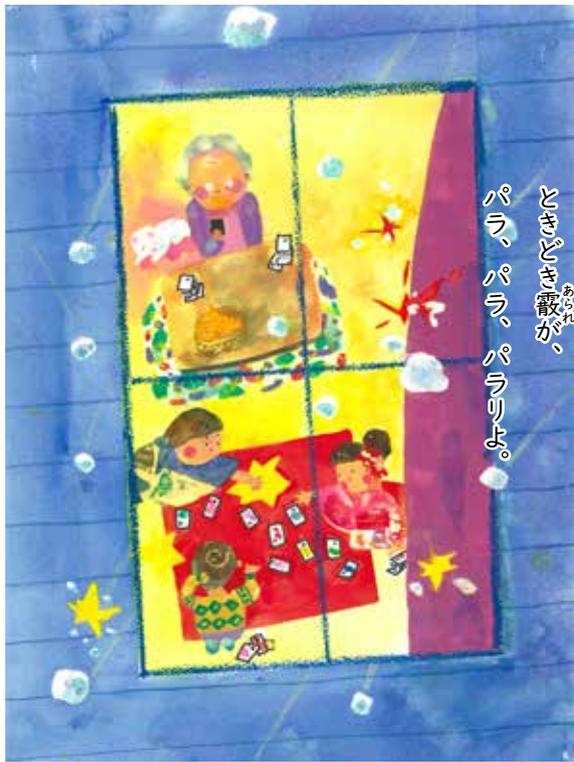


かるた 金子みすゞ



「金子みすゞ童謡全集」(JULA出版局)

お炬燵の上に、
お蜜柑積んで、
お祖母様、眼鏡、
キラ、キラ、キラリよ。
畳のうえにや、
かるたが散って、
ちいちゃいお頭、
ひい、ふう、みいっよ。

硝子のそとは、
しずかな暗夜、
ときどき霰が、
パラ、パラ、パラリよ。

市民投稿コーナー
スマイル Smile



おすすめ料理

材料(4人分)

- 豚バラ…300g
- 大根…400g
- 人参…1/2本
- 白菜…1/4個
- 玉ねぎ…1/2個
- キノコ類
(しめじ、エノキ)
…各1パック
- 長ネギ…1本
- 豆腐…1/2丁
- ごぼう…15cm
- みそ…120g
- 豆乳…150cc
- 水…1.2ℓ
- A [鶏ガラスープの素]
和風だしの素
…各大きさ1
- すりごま…大きさ3
- ごま油…大きさ1

献立例

- 主食 パスタ(締め)
- 主菜 ごまみそ豆乳鍋
- 副菜 大豆の五目煮
- 汁物 なし

栄養価

- エネルギー …559kcal
- たんぱく質 …23.2g
- 脂質 …37.2g
- 炭水化物 …35.5g
- 塩分相当量 …4.4g

ほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃんNEWS イブニング
1/19(水) 18:00~

締めはパスタで

ごまみそ豆乳鍋

作り方

- ① 大根、人参はピーラーで縦に薄く切る。玉ねぎは5ミリ幅の薄切りにする。白菜、豚肉は好みの大きさに切る。ごぼうはピーラーで縦長に薄く切って水につけておく。
- ② キノコは石づきを取り、好みの大きさにほぐす。長ネギは斜め切りにする。豆腐は一口大に切る。
- ③ 鍋に水1.2ℓとみそ、Aを混ぜて火にかけて煮立ったら、①と②を入れて、豆乳とすりごまを加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 最後にごま油を回しかける。



POINT

野菜は、家族の年齢などに合わせて食べやすい大きさに切りましょう



家族や友達と撮影した
とっておきの写真を募集中!
☎23-1117

