No. 251

山茶花（さざんか）

金子みすゞ

居（い）ない居ない
ばあ！
誰（だれ）あやす。

風ふくおせどの
山茶花（さざんか）は。

『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

しかしブサイクゥ

ねむいニャ～

家族や友達と撮影したとっておきの写真を募集中！
☎23-1117

食推おすすめ料理

牛乳を入れてうす味にコクをプラス

鶏肉とかぶのみそシチュー

材料（４人分）

牛乳…400ml
片栗粉…大さじ１
鶏むね肉…400ｇ
人参…１本
玉ねぎ…中１個
かぶ…小４～６個（150ｇ）
かぶの茎…２～３本
バター…25ｇ
小麦粉…大さじ１
水…２と１/２カップ
チキンスープの素…１個
みそ…大さじ１強
塩…少々
こしょう…少々
酒…大さじ２

献立例

主食　白飯またはパン
主菜　鶏肉とかぶのみそシチュー
副菜　野菜サラダ
汁物　なし

栄養価

エネルギー …393kcal
たんぱく質 …25.0g
脂質 …21.1g
炭水化物 …22.7g
塩分相当量 …2.7g

作り方

① 牛乳に片栗粉を混ぜておく。
② かぶの茎は塩ゆでしておく。鶏肉はそぎ切りにし、塩、こしょうを振る。
③ 人参は５㎜の厚さの半月に、玉ねぎはくし形に、かぶは６つ切りにする。
④ バターで鶏肉、人参、玉ねぎを炒めて小麦粉を振り入れる。水、チキンスープの素、酒、かぶを加え、時々混ぜながら、５～８分煮る。
⑤ ①を入れて混ぜ、みそとこしょうで味をつけ、ゆでたかぶの茎を３cmくらいのななめ切りにして入れ、ひと煮立ちする。

POINT
かぶは、葉もゆでて使いましょう。彩りがきれいになります。

ほっちゃテレビ放送予定
ほっちゃNEWSイブニング
2/21（月）18：00～