



『金子みすゞ童謡全集』(JULA出版局)

子供はひろう、
ちいさな石を、
花を摘むように。
都のまちで。

わだちこども
轍と子供
金子みすゞ

轍は轍くよ、
すみれの花を、
石を轍くように。
田舎のみちで。

市民投稿コーナー
スマイル Smile



おすすめ料理

春らしい色合いです
ツナとアスパラの皮なしキッシュ

- 材料(4人分)
- グリーンアスパラガス … 3本
 - 玉ねぎ … 1/2個
 - ツナ … 1缶(80g)
 - 卵 … 2個
 - A**
 - 生クリーム … 1/2カップ
 - 粉チーズ … 大きじ3
 - 塩 … 小さじ1/3
 - こしょう … 少々
 - オリーブオイル … 大きじ1/2
 - パプリカ(赤) … 1/4個

- 作り方
- ① アスパラガスは根元の固い部分の皮をピーラーでむき、4cmの長さの斜め切りにする。玉ねぎとパプリカは縦に薄切りにし、ツナは汁気を切る。
 - ② フライパンにオリーブオイルを中火で熱し玉ねぎを炒める。しんなりしたらアスパラガスとパプリカを加えてきつと炒め、バットなどにあけて冷ます。
 - ③ ボウルに卵を溶きほぐし、**A**を加えて混ぜ合わせ、②とツナを加えてサッと混ぜ、グラタン皿に流し入れる。
 - ④ 卵液に火が通るまで180℃のオーブンで20分焼く。



POINT
最後にオーブンで焼くため、野菜は炒めすぎないようにしましょう。

- 献立例
- 主食 白飯
 - 主菜 ツナとアスパラの皮なしキッシュ
 - 副菜 わかめの酢物
 - 汁物 野菜スープ

- 栄養価
- エネルギー … 259kcal
 - たんぱく質 … 13.6g
 - 脂質 … 17.8g
 - 炭水化物 … 10.7g
 - 塩分相当量 … 1.1g



家族や友達と撮影した
とっておきの写真を募集中!
☎23-1117



ほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃんNEWS イブニング
3/18(金) 18:00~