

浮き島

金子みすゞ

私は島が欲しいのよ。

波のまにまにゆれ動く、それはちいさな浮き島よ。

島はいつでも、花ざかり、小さなお家も花の屋根。みどりの海に影さして、ゆらゆらゆれて流れるの。

そして、景色も見飽きたら、海へざんぶりとび込んで、私の島をくぐっては、かくれんぼしてあすばれる、

そんな小島が欲しいのよ。



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



家族や友達と撮影した
とっておきの写真を募集中!
☎23-1117



おすすめ料理

フライパンひとつで出来る簡単レシピ
ハッシュドポーク

材料(4人分)

- 豚バラ肉…300g
- たまねぎ…大1個
- にんじん…100g
- しいたけ…3個
- しめじ…1/2株
- トマト…中玉2個
- オクラ…8本
- 油…大さじ1
- にんにく…1かけ
- ケチャップ…大さじ3
- ウスターソース…大さじ3
- 水…1カップ
- 酒…大さじ2
- コンソメ…1個
- バター…20g
- 小麦粉…大さじ2
- 塩、こしょう…少々

献立例

- 主食 ごはん
- 主菜 ハッシュドポーク
- 副菜 生野菜の
海鮮サラダ
フルーツ

栄養価

- エネルギー …475kcal
- たんぱく質 …14.7g
- 脂質 …33.5g
- 炭水化物 …26.5g
- 塩分相当量 …2.3g

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、しいたけは千切り、しめじは石づきをおとし、ほぐしておく。にんにくはみじん切りにする。
- ② トマトは1cm角に切る。
- ③ 肉は3cmに切り、小麦粉大さじ1をまぶしておく。
- ④ 鍋に油大さじ1を熱し、にんにくと①の野菜を炒めて、ある程度火が通ったら小麦粉大さじ1を加え軽く混ぜ、肉も加えてさらに炒める。
- ⑤ しいたけ、しめじがしんなりして、粉っぽさがなくなったら、水、酒、コンソメを入れて、トマトを加え煮立て中火にして2~3分煮る。Aの調味料とバター、塩・こしょうを加えて味をととのえる。
- ⑥ オクラは板ずりをして、湯通しをし、輪切りにする。
- ⑦ 器に盛り、オクラを彩りよく飾り付けて完成。



ほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃん NEWS イブニング
7/20 (水) 18:00 ~