



「金子みすゞ童謡全集」(JULA出版局)

四つ辻

金子みすゞ

誰か知らないお客さま、
おうちのみちをきかないか。
すねてお家をぬけたゆえ、
秋の夕ぐれ、四つ辻に。
はらりはらりと散る柳、
ちろりちろりとつく灯。

たれか
知らない旅のひと、
お家のみちをきかないか。

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



お食推おすすめ料理

ゆずきちドレッシングで和風に! サケとトマトのレンジ蒸し

材料(4人分)

- 生サケ…4切れ(400g)
- 塩…少量
- こしょう…少量
- 片栗粉…大さじ2
- トマト…1個
- 玉ねぎ…1個
- ズッキーニ…大1/2本
- 黄パプリカ…1/2個
- パセリ…4枝

【ドレッシング】

- オリーブオイル…大さじ1と1/3
- ゆずきち酢…小さじ2
- 粒マスタード…小さじ2
- 塩…少々
- こしょう…少々

献立例

- 主食 ごはん
- 主菜 サケとトマトのレンジ蒸し
- 副菜 ポテトサラダ
- 汁物 かき玉汁

栄養価

- エネルギー …228kcal
- たんぱく質 …23.9g
- 脂質 …8.7g
- 炭水化物 …13.1g
- 塩分相当量 …0.5g

作り方

- ① サケは半分は切ってAをふり、片栗粉を薄くまぶす。トマトは7~8mmの厚さの半月切りにし、玉ねぎは横7~8mmの幅に切る。ズッキーニとパプリカは半分は切ってから7~8mmの厚さに切る。
- ② 1人分ずつ耐熱皿に玉ねぎとズッキーニ、パプリカを合わせて広げ、サケとトマトを交互にのせる。
- ③ ドレッシングの材料を混ぜ合わせ②にまわしかける。ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で約3分間加熱し、ラップをかけたまま粗熱をとる。
- ④ 最後にパセリをちぎって散らす。

POINT

片栗粉をまぶすとドレッシングが良く絡み、口当たりもなめらかに。
加熱後ラップをかけたまま3~4分おくと、パサつかずしっとりします。



ほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃん NEWS イブニング
8/19(金) 18:00~