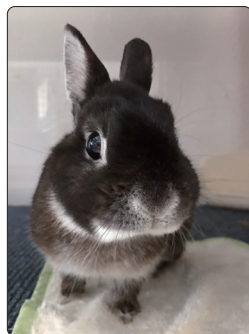
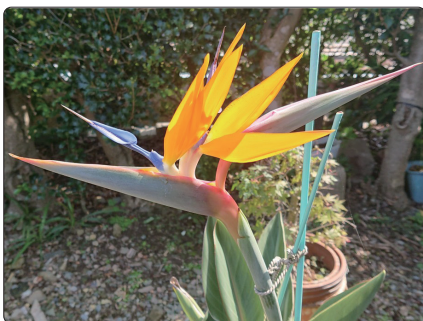


おうじやま
王子山

金子みすゞ

公園こうえんになるので植うえられた、
桜さくらはみんな枯かれたけど、伐きられた雑木ぞうきの切株きりかぶにや、
みんな芽めが出た、芽めが伸のびた。木この間に光る銀ぎんの海うみ、
わたしの町まちはそのなかに、
龍宮りゅうぐうみたいにに浮うかかる。銀ぎんの瓦かわらと石垣いしがきと、
夢ゆめのようにも、霞かすんでる。王子山おうじやまから町見まちみれば、
わたしは町まちが好すきになる。千鰻ちんまぐさのおいもここへは来きない、
わかい芽立めだちの香かがするばかり。

『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

食推おすすめ料理

材料 (20 個分)

おからパウダー…15g
かぼちゃ…150g
冷凍ミックスベジタブル
…大さじ4
スライスチーズ…2枚
ギョーザの皮…20枚
マヨネーズ…大さじ1
塩、こしょう…少々
揚げ油…適量
レタス…適量
ケチャップ
…適量 (お好みで)

献立例

主食 白ごはん
主菜 おからかぼちゃ
サラダの
揚げギョーザ
副菜 れんこんの
おかか煮
汁物 中華スープ

栄養価

エネルギー …248kcal
たんぱく質 …6.2g
脂質 …11.7g
炭水化物 …28.2g
塩分相当量 …0.6gほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃん NEWS イブニング
12/19 (月) 18:00 ~かぼちゃの変わり種ギョーザでビタミン摂取
おからかぼちゃサラダの揚げギョーザ

作り方

- ① 冷凍ミックスベジタブルはさっとゆでて湯をきる。
- ② かぼちゃは包丁で皮をそぎ切りして一口大に切る。ゆでて水気をとばし、マッシュして、おからパウダーと①を加え、マヨネーズ・塩・こしょうを入れてよく混ぜる。
- ③ ②をバットにひろげ20等分にして丸める。
- ④ スライスチーズは2枚をそれぞれ10等分に切る。
- ⑤ ギョーザの皮に③と④をのせて包み、油で揚げる。
- ⑥ レタスと一緒に盛りつける。

POINT

かぼちゃの皮は栄養価が高く、皮の部分を少し残して切り入れてもおいしいです。ケチャップはお好みでつけましょう。

