

お日さん、雨さん

金子みすず

ほこりのついた
芝草を
雨さん洗って
くれました。
洗ってぬれた
芝草を
お日さんほして
くれました。
こうして私が
ねころんで
空をみるのに
よいように。



『金子みすず童謡全集』(JULIA出版局)

市民投稿コーナー スマイル Smile



お食推おすすめ料理

季節の野菜をたっぷり使って減塩
ごまだれそうめん

材料 (4人分)

そうめん…6束 (300g)
ささみ…300g

(たれ)

マヨネーズ…大さじ6
砂糖…大さじ2
しょうゆ…大さじ2
酢…大さじ2
ゆで汁…大さじ8
ごま油…大さじ2
すりごま…大さじ8

(トッピング)

レタス…4枚
トマト…1個
オクラ…4本
半熟卵…2個
キュウリ…1/2本

献立例

・主食・主菜
ごまだれそうめん

栄養価

エネルギー …689kcal
たんぱく質 …32.7g
脂質 …34.5g
炭水化物 …66.8g
塩分相当量 …4.7g

作り方

- ①鍋に水10カップ、ささみを入れて中火にかけ、沸騰したら取り出す。そのまま冷まして、食べやすい大きさにさく。
- ②鍋の水はあくを取り、中火にかける。
- ③再び沸騰したらそうめんを表示通りに茹で、オクラを投入して約1分茹でる。
- ④たれに茹で汁を使うため、途中で必要分を取り出し、たれの材料をよく混ぜる。
- ⑤トッピングのレタスはひと口大にちぎる。トマトは2cmの角切り、オクラは輪切り、キュウリは千切り、半熟卵は半分に切る。
- ⑥そうめんの水をよく切って器に盛り、ささみとトッピングをのせる。
- ⑦上からたれをかける。

POINT

1つの鍋で茹でられます



ほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃん NEWS イブニング
7/19 (水) 18:00 ~

家族や友達と撮影した
とおきの写真を募集中!
☎23-1117

