

空の野原の
まん中で
ぱったり出あった
月と雲。

雲はいそぎで
よけられぬ、
月もいそぎで
とまれぬ。

ちよいとごめんと
雲のうえ、
すましてすたこら
お月さん。

あたま踏ふまれた
雲たちも
平気のへいざで
えっさっさ。



『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（4人分）

豚ロース薄切り肉…12枚
練り梅（市販のチューブ）
…小さじ1

青じそ…8枚

(A: ころも)

水…大さじ3

卵… 1 個

小麦粉… 1 / 2 カップ

サラダ油・パン粉…適量

(付け合わせ)

キャベツ…4枚

ミニトマト…8個

カイワレ大根

… 1 / 2 パック

献立例

- ・主食 ごはん
- ・主菜 豚肉のはさみカツ
- ・副菜 きのこの
きんぴら風
- ・汁物 かきたま汁

榮養価

エネルギー …437kcal
たんぱく質 …27.2g
脂質 …25.0g
炭水化物 …27.3g
塩分相当量 … 0.7g

夏の疲れに良い
ビタミンB1を補給できます
豚肉のはさみカツ

作り方

①豚肉 1 枚に練りうめ小さじ 1 / 8 をぬり、青じそを 1 枚のせる。上に豚肉を 1 枚重ね、同様に練り梅をぬって青じそをのせ、さらに豚肉を 1 枚重ねる。これを全部で 4 つ作る。

②容器にAを入れてよく混ぜ、別の容器にパン粉を用意する。①をAにくぐらせ、パン粉をまんべんなくまぶす。

③フライパンにサラダ油を深さ1cm弱まで入れて170℃に熱し、②をこんがりと揚げ焼きにする。食べやすく切って器に盛り、付け合わせのキャベツを千切りにしてお好みで添える。

POINT

肉から出る油を利用するので、少ない油でも調理が可能です。
薄切り肉のため、火の通りも早く、短時間で仕上がります。



ほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃん NEWS イブニング
9/20 (水) 18:00 ~