『金子みすゞ童謡全集』(JULA出版局

尾崎眞音の みすゞギャラリー Misuzu Galler

No. 271

もくせいの灯

硝子のそとの、お部屋にあかいに ここのとおんなじ灯がつくの しげみのなかにも灯がつくの もくせいの、 灯ひ がつくと

夜更けてみんながねねしたら、

みんなでお唄もうたうのよ。 みんなで笑って話すのよ、 葉っぱはあの灯をなかにして、

金子みすゞ

窓かけしめよ、やすみましょ、 葉っぱはお話できぬから。 みんなが起きているうちは

ごはんのあとでするように。 ちょうど、こうしてわたしらが、

市民投稿コーナー スマイル Smile





家族や友達と撮影した ておきの写真を募集中! **23-1117**



食推おすすめ料理

材料(2人分)

生鮭(切り身)…2切れ 塩…少々 えのきだけ…1/2パック しめじ…1/2パック 玉ねぎ…70 g パプリカ(赤)…1/3個 清酒…大さじ1 バター…10 g 青ネギ…適宜

秋のきのこで食物繊維を

たっぷりとりましょう

鮭ときのこのホイル蒸し

作り方

- ①生鮭に塩をふる。えのきとしめじは小房 に分け、玉ねぎは薄切りにする。青ネギ は小口切りにする。パプリカは短冊切り にする。
- ②約30 cmの長さに切ったアルミホイルを 2枚広げる。それぞれに玉ねぎ、しめじ、 えのきを敷く。その上に鮭をのせて酒をふ り、アルミホイルを閉じる。
- ③トースターまたは魚焼きグリルで10分程 度焼いて火を通す。
- ④バターをのせて青ネギをちらす。

献立例

- ごはん ・主食
- 鮭ときのこの ホイル蒸し

- ほうれん草の ・副菜 白和え
- ・汁物 かきたま汁

栄養価

エネルギー …201kcal たんぱく質 …23.1g ··· 8.2g 脂質 炭水化物 ...11.2g 塩分相当量 … 0.35g

ほっちゃテレビ放送予定 ほっちゃ NEWS イブニング 10/20 (金) 18:00~

POINT

バターは最後にのせて 風味をつけます



