



転校生

金子みすゞ

よそから来た子は
かわいい子、
どうすりゃ、おつれに
なれよかな。
おひるやすみに
みていたら、
その子は桜に
もたれてた。
よそから来た子は
よそ言葉、
どんな言葉で
はなそかな。
かえりの路で
ふと見たら、
その子はお連れが
出来ていた。



『金子みすゞ童謡全集』（JULA出版局）

市民投稿コーナー
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



おすすめ料理

- 外葉も入れると、切り口がきれいです -

キャベツメンチカツ

材料(4人分)

- 合いびき肉…400g
- 塩…2g
- こしょう…少々
- キャベツ(あれば春キャベツ) …8~12枚(400g)
- 玉ねぎ(あれば新玉ねぎ) …1玉(100g)
- 卵…2個
- 生パン粉 …カップ1と1/3
- A [小麦粉] …各適量
- [溶き卵]
- [生パン粉]
- 揚げ油…適量
- つけあわせ用
- ブロッコリー…120g
- レモン…1/2個

作り方

- ①キャベツは細切りにして1cmの長さに切る。玉ねぎはみじん切りにする
- ②ボウルにひき肉を入れ、塩・こしょうを加え、手でよく練り混ぜる。①のキャベツと玉ねぎ、卵、生パン粉を加えてまんべんなく練り混ぜる
- ③8等分にして小判型にまとめ、まわりがひび割れないように形作る
- ④Aの衣をつける。小麦粉をしっかりとつけ、溶き卵、生パン粉の順にまぶす
- ⑤揚げ油を150~160℃に熱して、④を入れ、ゆっくり揚げて返し両面きれいな色がつき、中心まで火が通るように揚げる
- ⑥器に⑤を盛り、ブロッコリー、レモンを切って添える

POINT

中心まで火が通るように低温でゆっくり揚げましょう

献立例

- 主食 白飯
- 主菜 キャベツメンチカツ
- 副菜 たけのこの煮物
- 汁物 かき玉汁

栄養価

- エネルギー …672kcal
- たんぱく質 …29.8g
- 脂質 …50.0g
- 炭水化物 …32.2g
- 塩分相当量 …1.0g

ほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃん NEWS イブニング
4/19(月) 18:00~

