



さよなら

金子みすゞ

母さま、母さま、待ってね、
とても私はいそがしい。

うまやの馬に、鶏小屋の、
鶏と小ぢやなひよっこに、
みんなさよならしてくるの。

きのうの木樵に逢えるなら、
ちよいと山へもゆきたいな。

母さま、母さま、待ってね、
まだ忘れてたことがある。

町へかえればみられない、
みちのつゆくさ、夢のはな、
あの花、この花、顔をみて、
ようくおぼえておきましょう。

母さま、母さま、まってるね。

『金子みすゞ童謡全集』(JULIA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



食推おすすめ料理

材料(4人分)

ビーフン…160g
豚こま切れ肉…120g
こしょう…少々
A [酒
しょうがの] …各小さ
すりおろし じ2
片栗粉…小さじ2
桜えび…大きじ6
ねぎ…2本
にんじん…2本(60g)
ピーマン…4個
カラーピーマン(黄)
…2個
もやし…2袋(300g)
サラダ油…大きじ3
B [酒、オリーブオイル
…各大きじ2
塩…小さじ1
こしょう…少量
ごま油…小さじ2]

POINT

お好みの野菜を入
れてどうぞ

献立例

主食 なし
主菜 焼きビーフン
副菜 菜の花のおひたし
汁物 中華風スープ

栄養価

エネルギー …400kcal
たんぱく質 …15.5g
脂質 …15.0g
炭水化物 …48.2g
塩分相当量 …1.0g

ほっちやテレビ放送予定
ほっちや NEWS イブニング
5/19(水) 18:00 ~

- 主食にもアレンジできます -

焼きビーフン

作り方

- ①豚肉はひと口大に切り、Aをまぶす。ねぎは斜め薄切り、にんじんは細切り、ピーマン、カラーピーマンは縦半分にして横5mm幅に切る。もやしは好みでひげを取る。合わせ調味料は混ぜる
- ②ビーフンはぬるま湯(40℃)につけ、かためにもどす。ざるに取り、水気を切って食べやすくする
- ③フライパンにサラダ油大きじ1を熱し、片栗粉をまぶした豚肉を入れ、色が変わるまで炒めて取り出す
- ④フライパンをきれいにし、サラダ油大きじ2を足して強火で熱し、にんじん、ピーマン、カラーピーマン、ねぎ、もやし、桜えびの順に炒めて入れる
- ⑤ビーフンを加えてさっと炒め、Bを回し入れて豚肉を戻す。ビーフンに煮汁を吸わせながら炒め、汁気がほぼなくなったらごま油をふる

