

栗

金子みすゞ

栗、栗
いつ落ちる。

ひとつほしいが、
もぎたいが、
落ちないうちに
もがれたら、

栗の親木は
起こるだろ。

栗、栗
落ちとくれ。
おとなしいよ、
待ってるよ。



『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



食推おすすめ料理

地元の魚と野菜を使った暑い夏でも
サッパリ食べられる一品

今が旬！イサキのカルパッチョ

作り方

- ①イサキは3枚におろし、薄い刺身にして冷やしておく。
- ②ベビーリーフは水にさらしておく。新たまねぎはスライスにし、水にさらしてパリッとさせ水気を切る。パプリカは千切りにする。
- ③ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④お皿に②の野菜を盛り、次に①の刺身を盛りつけて出来上がり。
- ⑤Aのドレッシングを直前にかける。
- ⑥刺身で野菜を巻くようにしてお召し上がりください。わさびと黒こしょうはお好みで。

材料(4人分)

イサキ…中1尾
新たまねぎ…小1個
パプリカ…1/8個
ベビーリーフ…1/2
わさび（お好みで）
黒こしょう（お好みで）

【A】

寿司酢…大さじ3
オリーブオイル
…大さじ2
酒…小さじ1

POINT

魚は直前まで
冷蔵庫で冷やす！

献立例

主食 ナポリタン
主菜 イサキの
カルパッチョ
汁物 コンソメスープ

栄養価

エネルギー …136kcal
たんぱく質 …5.9g
脂質 …8.1g
炭水化物 …8.7g
塩分相当量 …0.7g

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（月）18：00～

