

木

金子みすゞ



お花が散って  
実が熟れて、  
その実が落ちて  
葉が落ちて、  
それから芽が出て  
花が咲く。  
そうして何べん  
まわったら、  
この木は御用が  
すむかしら。

「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

豚肉を使って疲労回復!  
季節の野菜巻き

材料(4人分)

- 豚もも肉…250g
- ピーマン…2個
- にんじん…1/2本
- キャベツ…150g
- ミニトマト…8個
- 大葉…10枚
- サラダ油…大さじ2
- 【A】
- 酒…大さじ2
- 薄口醤油…大さじ2

POINT  
野菜の長さを揃えて切ると綺麗に仕上がります



献立例

- 主食 ごはん
- 主菜 季節の野菜巻き
- 副菜 ひじきときゅうりのマヨネーズあえ
- 汁物 豆乳スープ

栄養価

- エネルギー …216kcal
- たんぱく質 …14.7g
- 脂質 …12.6g
- 炭水化物 …9.2g
- 塩分相当量 …1.6g

ほっちゃんテレビ放送予定  
ほっちゃんNEWS イブニング  
9/22(水) 18:00~

作り方

- ①にんじん、ピーマン、キャベツは長さを揃えて細長く千切りにする
- ②豚肉で野菜を巻き、つまようじで止めておく(焼く前につまようじははずす)
- ③サラダ油をフライパンにひき、②を入れて中火で転がしながら焼く
- ④Aを入れて1~2分蓋をして焼いて、煮汁を煮詰める
- ⑤形を整えて斜め切りにし、大葉を敷きミニトマトを添える

