

こまどり
駒鳥の都
金子みすゞ



林のなかの駒鳥さん、
林は葉ずれの音ばかり。
都けんぶつつかがです、
夜は灯りが花のよう、
活動写真もみられます。

市民投稿コーナー
スマイル 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

長門産のはなっこりーでどうぞ
はなっこりーとにんじんのツナサラダ

材料(4人分)

はなっこりー…240g
ツナ缶…70g
にんじん…40g
サラダ油…適量
しょう油…小さじ1
砂糖…少々
こしょう…少々

作り方

- ① はなっこりーは茹でて食べやすい大きさに切っておく。にんじんは千切りにする。ツナは油を軽くきる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを炒めて、はなっこりーを加えて軽く炒める。ツナを加えかるく混ぜて火を止める。
- ③ しょう油、砂糖、こしょうを加えてからめる。

★ 酢みその作り方

(③の調味料を酢みそに替えることもできます)
鍋に酒大さじ2、みりん小さじ2を入れて火にかけ、アルコールがとんだら、味噌75g、砂糖大さじ2と1/2を加え、弱火にかけながら2～3分間練り混ぜる。粗熱がとれたら酢大さじ2を加え混ぜる。

献立例

主食 ごはん
主菜 蒸し鶏
副菜 はなっこりーと
にんじんのツナ
サラダ
汁物 わかめスープ



POINT

はなっこりーは茹ですぎないようにしましょう

栄養価

エネルギー …45kcal
たんぱく質 …5.5g
脂質 …0.7g
炭水化物 …5.3g
塩分相当量 …0.6g



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