



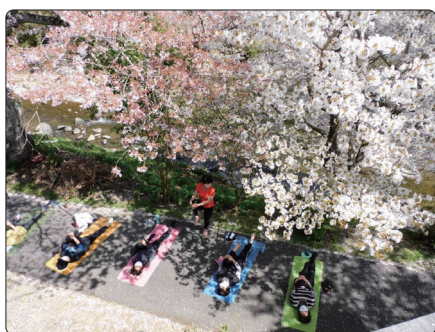
「金子みすゞ童謡全集」(JULA出版局)

僕が大将になったとき、
横町のいじめっ子が失敬したら、
空見て、かっぱ、かっぱ、
お馬を飛ばそ。

僕が大将になったとき、
田圃の案山子が失敬したら、
ていねいに失敬かえしてやろう。

僕が大将になった時、
お父さんがやって来て失敬したら、
僕のお馬に乗っけてあげよう。

市民投稿コーナー スマイル Smile



食推おすすめ料理

旬のたけのこを楽しみましょう
たけのこのなます

材料(4人分)

たけのこ…200g
かにかま…30g
きゅうり…1本
【A】
砂糖…大さじ1
酢…大さじ2
薄口しょう油…小さじ1
だし汁…大さじ1

卵…1個
塩…少々
サラダ油…小さじ1

献立例

主食 ごはん
主菜 あじの塩焼き
副菜 たけのこの
なます
汁物 あさりのみそ汁

栄養価

エネルギー …73kcal
たんぱく質 …5.2g
脂質 …2.7g
炭水化物 …7.0g
塩分相当量 …1.8g

作り方

- ① 茹でたたけのこを3cmの薄切りにする。きゅうりは板ずりして輪切りに、かにかまはさいしておく。
- ② たけのこ、きゅうり、かにかまをAで和える。
- ③ 器に卵を割り入れ、塩を入れて溶く。フライパンに油を熱し、溶き卵を流し入れ薄焼きにする。
- ④ 薄焼き卵を細切りにして錦糸卵を作る。
- ⑤ ②を器に盛り、錦糸卵をのせてできあがり。

★ たけのこの茹で方

- ① たけのこの皮をむく。
大きい場合は1/2～1/4に縦に切っておく。
 - ② 鍋に切ったたけのこを入れ、米のとぎ汁をたけのこが、かぶるくらいまで入れて沸騰させる。
 - ③ 落し蓋をして柔らかくなるまで煮たあと、そのまま冷ます。
- ※あく抜きは米ぬかでもできます



家族や友達と撮影した
とっておきの写真を募集中！
☎23-1117



ほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃん NEWS イブニング
5/18 (水) 18:00 ~