



「金子みすゞ童謡全集」(JULA出版局)

松かさ

金子みすゞ

磯のいそ小松の
松かさは、
海のあなたの
こいしさに、
落ちて小舟に
のりました。
乗りは乗ったが
その舟は、
沖で一夜さ
さかな採り、
もとの浜へと
つきました。

市民投稿コーナー スマイル Smile



お食推おすすめ料理

旬の野菜で野菜不足を解消！

ささみと蒸しなすと

きゅうりの中華和え

材料(4人分)

- ささみ…2本
- 塩…少々
- 酒…少々
- なす…2本
- きゅうり…2本
- 白髪ねぎ…適量
- ミニトマト…8個
- ごま油…小さじ1
- 酢…小さじ2
- しょうゆ…大さじ1
- 砂糖…小さじ1
- おろしにんにく…小さじ1/2

献立例

- 主食 ごはん
- 主菜 アジのピカタ
- 副菜 ささみと蒸しなすときゅうりの中華和え
- 汁物 わかめと生しいたけの吸い物

栄養価

- エネルギー …85kcal
- たんぱく質 …8.8g
- 脂質 …1.4g
- 炭水化物 …10.1g
- 塩分相当量 …0.8g

作り方

- ① 耐熱容器にささみを入れ、塩、酒をふり、破裂を防ぐためにふんわりラップをして、レンジ(600W)で4分加熱する。
- ② なすは縦半分に切り、縦に3mmの切り込みを入れる。なすが大きい場合は、長さを半分にした後、縦半分に切り、縦に3mmの切り込みを入れる。切ったなすを皿に並べふんわりラップをして、レンジ(600W)で5分加熱する。
- ③ ささみは粗熱がとれたら、ほぐす。なすは粗熱がとれたら、さく。
- ④ きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにする。
- ⑤ ボウルにAを合わせ、②、③、④を和える。
- ⑥ ⑤を器に盛り、白髪ねぎとミニトマトを半分に切ったのせる。

POINT

レンジで簡単！
暑い時期には冷蔵庫で冷やすとより一層おいしくなります。



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
9/21(水) 18:00～