



風

金子みすゞ

空の山^{やま}羊^{やぎ}追^おい
眼^{まなこ}にみえぬ。

山^{やま}羊^{やぎ}は追^おわれ
て
ゆ^ようぐれの、
曠^{ひら}野^ののはてを
群^むれてゆく。

空^{そら}の山^{やま}羊^{やぎ}追^おい
眼^{まなこ}にみえぬ。

山^{やま}羊^{やぎ}が夕^{ゆふ}日に
染^そまるころ、
と^とお^おく^くで^で笛^{ふえ}を
な^なら^らして^てる。



「金子みすゞ童謡全集」(JULIA出版局)

市民投稿コーナー
スマイル Smile



旬の秋なすで野菜をおいしく
たっぷり食べられます
豚肉となすの甘辛炒め

食推おすすめ料理

材料(4人分)

- 豚肉(薄切り)…250g
- なす…中2本
- 玉ネギ…70g
- 白ネギ…10cm
- 赤とうがらし…1本
- 酒…大さじ2
- A 砂糖…大さじ1と1/2
- みりん…大さじ1
- すりごま(白)…小さじ2
- サラダ油…大さじ1
- しょうゆ…大さじ2

作り方

- ① なすはヘタを除き、ピーラーで皮をしまむきにして乱切りにし、水にさらして水気を拭き取る。玉ネギは繊維に沿って7~8mm幅に切る。白ネギは細く切って白髪ネギにし、水にさらす。豚肉は4~5cm長さに切る。
- ② フライパンに豚肉を入れて火をつけ、弱めの中火で焼く。脂が出て色づくまで3~4分間焼き、一度取り出す。
- ③ ②のフライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、なすを炒める。全体に油が回ったら、玉ネギ、赤とうがらしを加えて2~3分間炒める。
- ④ Aを加えてからめ、具材がしんなりしたら、②の豚肉を戻す。しょうゆを加えて照りが出るまで炒め、すりごまを加えて混ぜる。器に盛り、白髪ネギを上にかざる。

献立例

- 主食 白ごはん
- 主菜 豚肉となすの甘辛炒め
- 副菜 大根の酢物
- 汁物 かきたま汁

栄養価

- エネルギー …351kcal
- たんぱく質 …11.2g
- 脂質 …26.9g
- 炭水化物 …12.6g
- 塩分相当量 …1.4g

POINT

豚肉から出た脂も利用して、なすを炒めましょう。



ほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃん NEWS イブニング
10/19(水) 18:00~

家族や友達と撮影した
とっておきの写真を募集中!
☎23-1117

