



落葉のカルタ

金子みすゞ

山路に散ったカルタは
なんの札。
金と赤との落葉の札に、
虫くい流の筆のあと。

山路に散ったカルタは
誰が読む。
黒い小鳥が黒い尾はねて、
ちちツ、ちちツ、と啼いている。

山路に散ったカルタは
誰がとる。
むべ山ならぬこの山かぜが、
さっと一度にさらってく。



『金子みすゞ童謡全集』（JULA出版局）

市民投稿コーナー スマイル Smile



栗とはちがった食感を 楽しめる炊き込みご飯です きのこことくるみの炊き込みご飯

食推おすすめ料理

材料(4人分)

- 米…300g (カップ2)
- 水…400～430cc
- 生しいたけ…3枚
- しめじ…50g
- エリンギ…50g
- ニンジン…50g
- くるみ(無塩)…50g
- 鶏もも肉…150g
- みつばの軸…適量
- 酒(鶏もも肉味付け用) …大きじ1
- 酒…小さじ2
- うす口醤油…小さじ2
- 塩…小さじ1/2

作り方

- ① 米は洗ってざるに上げ、約30分間おく。
 - ② 鶏もも肉は皮と脂をとり1cm角くらいに切り、酒大きじ1をふる。
 - ③ くるみは5mm角くらいに刻む。きのこ(生しいたけ・しめじ・エリンギ)は石づきや根元を除き、生しいたけは縦4～6等分、しめじは縦2等分に切る。エリンギは3cmの長さで薄切りにする。ニンジンは長さ3cmの千切りにする。
 - ④ 炊飯器の内釜に①と水、Aを入れ、よく混ぜてから②と③を加えて炊く。サクッと混ぜてから茶碗に盛り、みつばを散らす。
- ※みつばは熱湯でサッとゆで、1.5cmに切る

献立例

- 主食 きのこことくるみの炊き込みご飯
- 副菜 ほうれん草のゴマあえ
- 汁物 卵豆腐のすまし汁

栄養価

- エネルギー …418kcal
- たんぱく質 …15.0g
- 脂質 …11.0g
- 炭水化物 …63.3g
- 塩分相当量 …1.3g

POINT

水の分量は、古米の場合は430cc程度、新米の場合は400cc程度にしましょう



ほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃん NEWS イブニング
11/18 (金) 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

