



象の鼻

金子みすゞ

むうく、むうく
山の上、
大きな象が白い。
むうく、むうく
空に、
象の鼻が伸びる。
水いろ空に、
失くした牙が
しよろくほそく。

むうく、むうく
鼻が、
伸びても伸びても遠い。
とどかぬ
ままに、
灰いろに暮れて、
しずかな空に、
とれない牙は、
いよいよしよろく。

「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

おすすめ料理

切り餅のピザ生地でパリッと
もっちりな食感が楽しめます
餅ピザ

材料 (2~3人分)

切り餅…6個
【明太マヨ】
明太子…小さじ1
マヨネーズ…小さじ1
刻みのり…少々
【のりしらす】
のりの佃煮…小さじ1
しらす…小さじ1
ごま油…小さじ1/2
粉チーズ…小さじ1
わけぎ…少々
【マルゲリータ風】
ケチャップ…小さじ1
ミニトマト…2個
ウインナー…1本
オリーブオイル
…小さじ1/2
とろけるチーズ…15g
バジル…適量

献立例

主食・主菜 餅ピザ
副菜 サラダ
汁物 コンソメスープ

栄養価

エネルギー …367kcal
たんぱく質 …10.0g
脂質 …7.3g
炭水化物 …63.2g
塩分相当量 …0.7g

作り方

- ①切り餅は厚みを半分にする。
- ②クッキングシートに餅を並べ、各具材を餅に乗せる。
【明太マヨ】
明太子とマヨネーズを混ぜ合わせて餅に塗る。
【のりしらす】
餅にのりの佃煮を薄く塗り、しらすを乗せてごま油、粉チーズをかける。
【マルゲリータ風】
ミニトマトを輪切り、ウインナーを薄切りにする。餅にケチャップを薄く塗り、ミニトマト、ウインナーを乗せて、オリーブオイル、とろけるチーズをかける。
- ③1200Wのトースターで約6分間焼く。
- ④わけぎを小口切りにする。
- ⑤餅が焼けたら、【明太マヨ】には刻みのり、【のりしらす】にはわけぎ、【マルゲリータ風】にはバジルを散らして、完成です。

POINT

トースターを使った
簡単な餅ピザです！

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
1/20 (金) 18:00 ~