

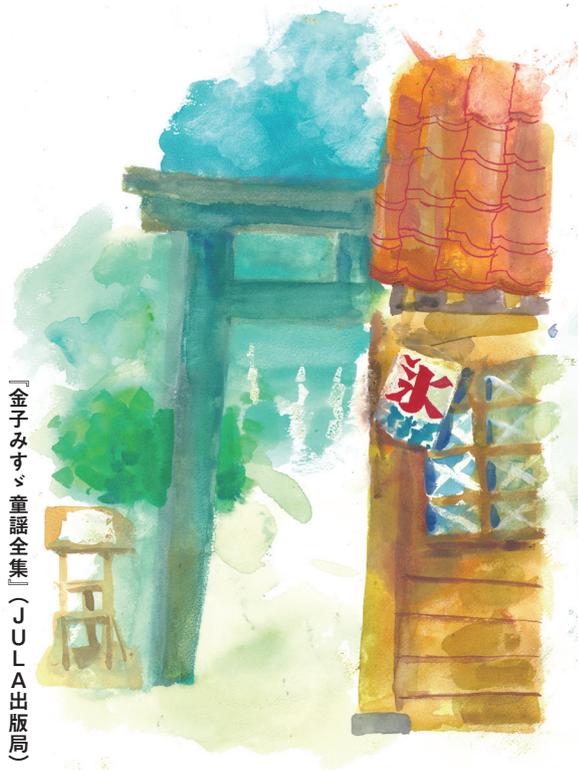
祇園社  
ぎおんしゃ

金子みずぎ

はらはら  
松の葉が落ちる、  
お宮の秋は  
さみしいな。

のぞぎの唄よ  
ガスの灯よ、  
赤い帯した  
肉桂よ。

いまは  
こわれた氷屋に、  
さらさら  
秋風ふくばかり。



「金子みずぎ童謡全集」(JULA出版局)

市民投稿コーナー  
スマイル Smile

## 食推おすすめ料理

乾物利用の手軽な副菜

切り干し大根と高野豆腐の煮もの

## 材料 (4人分)

切り干し大根…20g  
高野豆腐…2個  
ニンジン…1/2本  
油揚げ…1枚  
ごま油…適量  
だし汁…2カップ  
薄口しょうゆ…  
A 大きじ1と1/2  
酒…大きじ1  
砂糖…大きじ1  
白ごま…適量

## 作り方

- ①切り干し大根は軽く洗ってから水でもどし、水気を絞る。
- ②高野豆腐は水でもどして水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ③油揚げは熱湯を回しかけて油抜きをする。
- ④油揚げとニンジンを5mm幅の細切りにする。
- ⑤鍋にごま油を熱し、切り干し大根とニンジンを軽く炒め、だし汁、高野豆腐、油揚げを加えて5分煮る。Aを加え、煮汁が少なくなるまで煮て、仕上げに白ごまをふる。

## 献立例

主食 ごはん  
主菜 とり肉のピカタ  
副菜 切り干し大根と  
高野豆腐の煮もの  
汁物 きのこのすまし汁

## 栄養価

エネルギー …118kcal  
たんぱく質 …6.0g  
脂質 …6.0g  
炭水化物 …9.3g  
塩分相当量 …1.2g

## POINT

ごま油で炒めると  
香りがアップします!



ほっちゃんテレビ放送予定  
ほっちゃん NEWS イブニング  
2/20 (月) 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

