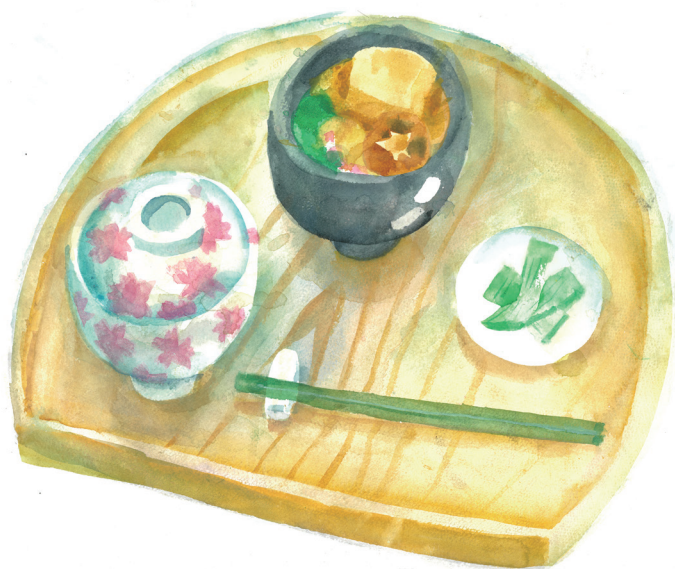


茶碗とお箸

金子みすゞ

お正月でも
花ざかり、
私の紅絵のお茶碗は。
四月が来ても
花咲かぬ、
私のみどりのお箸には。



「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



家族や友達と撮影した
とっておきの写真を募集中！
☎23-1117



おススメ料理

材料（4人分）

タケノコ（水煮）…300g
豚バラ肉（薄切り）…200g
片栗粉…大さじ2
サラダ油…大さじ2

（みそ酢ソース）

みそ…大さじ1
砂糖…大さじ1
酢…大さじ1
酒…大さじ2
昆布…2g

献立例

- ・主食
麦ごはん
- ・主菜
タケノコの豚肉巻き
- ・副菜
ほうれん草の白和え
- ・汁物
新わかめのスープ

栄養価

エネルギー …308kcal
たんぱく質 … 9.6g
脂質 …23.7g
炭水化物 …11.0g
塩分相当量 … 0.6g

ほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃん NEWS イブニング
5/19（金）18：00～

旬のタケノコをおいしく
さっぱりいただけます
タケノコの豚肉巻き

作り方

- ①Aでソースを作る。みそ以外のAの調味料を鍋に入れて火にかける。ひと煮立ちしたら冷まし、昆布を取り出す。
- ②ボウルにみそを入れ、その中に①を入れて混ぜ合わせる。
- ③タケノコは2cm幅に切る。豚バラ肉は10cmの長さに切っておく。
- ④まな板に豚バラ肉を並べ、その上にタケノコを置き、端から巻きつける。
- ⑤④の表面に片栗粉をまぶす。
- ⑥フライパンに油をひき、⑤を並べて両面焼く。
- ⑦最後に②のソースを入れて、タケノコの肉巻きにからめる。

POINT

豚肉の巻き終わりを下にして
焼くことで、崩れません

