

みそはぎ

金子みすゞ

ながれの岸のみそはぎは、
誰も知らない花でした。

ながれの水ははるばると、
とおくの海へゆきました。

大きな、大きな、大海で、
小さな、小さな、一しずく、
誰も、知らないみそはぎを、
いつもおもって居りました。

それは、さみしいみそはぎの、
花からこぼれた露でした。



「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



家族や友達と撮影した
とっておきの写真を募集中！
☎23-1117



おすすめ料理

野菜もしっかりとれる主食
サラダ風ちらしずし

材料 (4人分)

ごはん…720g
(合わせ酢)
酢…大さじ3
砂糖…大さじ2
塩…小さじ1/2

A きゅうり…1本
コーン缶…60g
しらす…大さじ4
赤パプリカ…1/2個

ゆで卵…4個
トマト…2個
レタス…4枚

献立例

- ・ 主食・副菜
サラダ風ちらしずし
- ・ 主菜
高野豆腐の煮物
- ・ 汁物
お吸い物

栄養価

エネルギー …450kcal
たんぱく質 …14.2g
脂質 …6.0g
炭水化物 …81.8g
塩分相当量 …1.2g

作り方

- ①きゅうりは角切りにして塩もみし(分量外)、水気を絞る。赤パプリカは小さめに角切りする。コーン缶は水を切る。
- ②合わせ酢をつくる。ごはんに合わせて酢を入れて、切るように混ぜ合わせ、Aを入れて、さらに混ぜ合わせる。
- ③ゆで卵とトマトは輪切りにする。レタスは適当な大きさにちぎる。
- ④お皿に②を盛り付け、③を飾り付ける。

POINT

野菜はしっかり
水気を切りましょう



ほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃん NEWS イブニング
4/19 (水) 18:00 ~