

土と草

金子みすず

母さん知らぬ
草の子を、
なん千万の
草の子を、
土はひとりで
育てます。



『金子みすず童謡全集』（JULIA出版局）

市民投稿コーナー スマイル Smile



お食推おすすめ料理

材料（4人分）

アジの三枚おろし…4尾
ニンジン…1／3本
玉ネギ…1／2個
ショウガ…1かけ

A 卵…1／2個
しょうゆ…小さじ1／2
片栗粉…大さじ3

そうめん…50g
揚げ油…適量

献立例

- ・主食
ごはん
- ・主菜
アジのいがぐり揚げ
- ・副菜
山芋の酢の物
- ・汁物
レタスの中華スープ

栄養価

エネルギー …234kcal
たんぱく質 …16.9g
脂質 …9.6g
炭水化物 …18.3g
塩分相当量 …0.8g

旬のアジを使った
アジの変わり揚げおかずです
アジのいがぐり揚げ

作り方

- ①アジは身の部分をミンチ状に包丁でたたく。
- ②ニンジン・玉ネギ・ショウガは、みじん切りにする。
- ③そうめんは、2cm程度の長さに砕いておく。
- ④ボウルに①と②とAを入れて混ぜ合わせ、12等分に丸め、③のそうめんをまぶす。
- ⑤180℃の油で、火が通るまで揚げる。



POINT

中火で
ゆっくり
揚げることで、
中まで火が
通ります



ほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃん NEWS イブニング
6/21（水）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

