『金子みすゞ童謡全集』(JULA出版局

尾崎眞音のみすゞキャラリー Misuzu Gallery

No. 273

金子みすゞ

二つめのお菓子。 たべてしまった、 それでも弟が来ない がいお菓子

とってみてまたおいてみて おいてみて から、



市民投稿コーナー 27716 Smile





家族や友達と撮影した ておきの写真を募集中! **23-1117**



材料(2~3人分)

大根…1/3本(350g) 玉ネギ…1/2個(100g) にんにく…1/2かけ

生パン粉…25g A 溶き卵…1/2個分 塩…小さじ1/2 こしょう…少々

豚ひき肉…250g

トマトの水煮(缶詰、カッ トタイプ)…1/2缶(200g) 水…3/4カップ

В ローリエ…1枚 砂糖…小さじ1 こしょう…少々

> オリーブ油…大さじ1 塩…小さじ2/3 パセリ(みじん切り)…少々

献立例

- ・主食 白ご飯
- ・主菜 大根とミートボール のトマト煮
- ひじきのきんぴら ・副菜
- ・汁物 チンゲン菜のスープ

栄養価

エネルギー …138kcal たんぱく質 … 6.3g ...11.3g 炭水化物 ··· 4.8g 塩分相当量 … 1.2g

ほっちゃテレビ放送予定 ほっちゃ NEWS イブニング 12/18 (月) 18:00~

大根とミートボールのトマト煮 作り方

①大根は 1.5 cmの厚さのいちょう形に切る。 玉ねぎは四つ割りにし、横半分に切る。に んにくはみじん切りにする。

たべてしまった、

つのお菓子。

たべるもんかと思ってて、

どうしよう。 母さんが二つッて

いっ

大根をつかった洋風煮込みで、

弟のお菓子。

いたずらに一

かくし

体を温めて免疫アップ

- ②ボウルにAを入れて手でよく練り混ぜ、8 等分にして丸め、ミートボールをつくる。
- ③鍋にオリーブ油大さじ1を中火で熱して 大根と塩小さじ2/3を入れ、強火にして 透明感が出るまで炒める。にんにく、玉ね ぎを加える。
- ④Bを加え、煮立ったら②のミートボール を加え、ふたをして弱めの中火で約20分 間煮る。器に盛り、パセリを散らす。

POINT

オリーブ油で大根を よく炒めてから 煮込みましょう

