

保育園

おやつ

レシピ Vol. 10



材料 (5個分)

ごはん…………… 250 g
ほうれん草…………… 25 g
ベーコン…………… 15 g
コーン…………… 25 g
ケチャップ…………… 30 g
チーズ…………… 50 g

ごはんピザ

今月は「ごはんピザ」のレシピを紹介します。
ごはんピザには、ほうれん草が入っています。ほうれん草は、カロテン、ビタミンC、そして鉄分やカルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富な野菜です。ほうれん草は冬が旬の野菜です。夏と冬では、栄養価も違い、ビタミンCとカロテンの変化は大きく冬のほうれん草は、夏の2～3倍も多くなります。

作り方

- ① ごはんは、通常と同じように炊飯する。
- ② ベーコンは細切りにする。
- ③ ほうれん草は2cm長さに切る。
- ④ 熱したフライパンに②、③、コーンの順番で炒め、ケチャップで味付けをする。
- ⑤ ④を①に混ぜる。
- ⑥ ⑤を5等分にし、平たくまとめる。
- ⑦ ⑥にチーズをかけ、180℃のオーブンでチーズが溶けるまで焼く。
※オーブントースターで焼いても大丈夫です。

問い合わせ先 雪窓保育園 (32) 4166

俳句の世界

「御代田風の道俳句会」、「五月会」から寄せられた代表作品です。

俳句 当期雑誌二字

「御代田風の道俳句会」

煤掃きは夫に頼む気軽さよ
囲炉裡火や柱時計の鐘速し
家計簿にレシートふくる十二月
さくさくと野沢菜刻む師走なり
枯菊や色なき庭の静寂かな
晴天やその家々の干布団
拭ひても水漬さらまた煌ら

大高 霧海
武田喜代子
山口みはる
荒木久美子
渡辺美智子
千葉 幸子
井田 美乃

俳句道場【五月会】

子供獅子ブランド靴が飛び跳ねる
凍豆腐からから会へぬ人ばかり
熱燗や二合徳利は黒備前
階段の軋む音して寒に入る

金沢 安子
窪田よし子
武谷美智子
堀籠 幸子

鬱々が消ゆ鶴鴛に会へた朝
弓の師の片肌脱ぎて懷炉抱く

山口こさち
湯本みつる

たいせつ(二十四節氣…陽暦の十二月七日)

大雪やいちめん白くよそおうか
除夜の鐘余韻残して明けを待つ

伊賀 和子
吉田俊一郎

中山道六十九次をゆく(シリーズ)⑩

深谷宿*市役所は決沢翁の祝賀パンフの一边倒。本陣は会社となり上段の間は非公開、旧道と国道十七号が交差する見返りの松と両口の常夜燈に面影を残す。

気分だけ我れも見返る松ふぐり

内堀 隆久

和モダンの家



西軽井沢 モデルハウス OPEN!

- ✓ 天然素材を使用した和テイストデザイン
- ✓ 家の中と外をつなぐ中庭テラス
- ✓ 床下エアコン装備の暖かい家
- ✓ 断熱性能 (UA値0.28、G2クラス)



大井建設が手掛けるもう一つのブランド
FILT HOUSE 誕生
(フィルトハウス)

大井建設工業株式会社

西軽井沢モデルハウス 御代田町馬瀬口1770-4
佐久平RINOEL スタジオ 佐久市佐久平駅南9-1

WEBからも! **FILT HOUSE**

検索

☎ **0120-33-4152**

受付時間: 10:00-18:00 (定休日: 火・祝)

WEB予約はこちら▶



(広告欄)

御代田町の
情報を
発信しています。

西軽井沢
ケーブルテレビ



FMT軽井沢
(77.5MHz)



町公式X
(旧Twitter)



町公式
instagram



この広報紙は
再生紙を
使用しています。

**UD
FONT**

見やすいユニバーサル
デザインフォントを
採用しています。