

竹の子川柳会

一丸となって戦うソフトする

いちがんとあって制したレクバレー

一位取りみんなの笑顔も一番に

この仲間一期一会を忘れずに

優勝は一生残る宝物

水不足わたしはさらけ雨ふって

水不足ミイラみたいにからからだ

ね不足で目もとの下のくま笑う

不足する物資補うボランティア

貯金箱こづかいぶそく空になり

ぶろつくでいるんなかたちつくるんだ

父の日に形でしめすありがとう

将来を今の努力が形決め

日焼けして水着の形白い肌

中三 榎 晋平

中三 清原 彩香

高一 鳥生 祐衣

中二 梶田 健太

高三 梅井 桃子

小三 清原 瑠依

小六 正木 夢華

中一 榎 美琴

中二 山口 悠季

小六 宮川 直輝

小一 梶野 峰士

中二 井上 あんな

中三 濱松 和希

高二 榎 美鈴

体力に気力充実古希を過ぎ

体重はあるが体力見かけだけ

下車準備あわてて探す乗車券

切符二枚恋の序曲のコンサート

ほととぎすずるい子育てひとまかせ

旗色を見てあっち付きこっち付き

ずるい人こここまで来ても逃げだすの

ずる休み見舞の客が来てあわて

厄介な処理は何時でも部下にさせ

体力が無いとは蟻に恥ずかしい

パソコンを使う爺ちゃん若く見え

パソコンも携帯もなく蚊帳の外

メールだけパソコンまでは手が出せず

片割れの切符が胸で泣いている

川添 忠昭

柳本 勝美

上田 タケミ

渡辺 光男

村上 よしこ

栗木 一郎

若宮 賢敬

宮本 ヨリヲ

山本 雅之

男武志津江

熊本 忠真

清家 厚美

宇津本アヤ子

水野 貞子

日吉川柳会

食生活改善推進協議会

さつまいもパン

材料(パウンド型2本分)

- バター大さじ2
- 卵 2個
- 牛乳.....140cc
- さつまいも200g
- レーズン.....30g
- 小麦粉250g
- A { ベーキングパウダー...15g
- 砂糖120g

作り方

- ①皮をむいてぬらしたさつまいもを電子レンジで加熱し、軟らかくする。
- ②①をフォークでつぶし、バターと一緒に混ぜる。
- ③Aをポリ袋に入れて、振り混ぜる。
- ④ボウルに②、とき卵、牛乳を入れて混ぜる。それにAを入れてさらに混ぜる。最後にレーズンを加え混ぜる。
- ⑤オーブンシートを敷いた型に④を流し込み、180度に温めたオーブンで20分から30分焼く。

一切れ当りの栄養素

エネルギー:134Kcal たんぱく質:2.5g
食塩相当量:0.2g

私たちが作りました
食生活改善推進協議会好藤支部

蒸し器でも作れます。
簡単でおいしいです。

