

日吉川柳会

神かくしみたいに物を置き忘れ

川添 忠昭

寝たきりに窓額にして四季を見せ

村上よしこ

帰って来たご苦労さんとお年玉

山本 浩市

純情な中にキラリと見る知性

宇津本アヤ子

一人暮らし窓の灯りにホットする

水野 貞子

まあいいか妻がやき餅やく内は

熊本 中心

身の丈の幸でいい雑煮食う

若宮 賢敬

絵に描いた餅では済まぬマニフェスト

栗木 一郎

久しぶりスリムになって間違える

宮本ヨリヲ

若い頃スリムだったと言う勝気

上田タケミ

誰からも慕われている温い人

松田 正志

庶民との温度差がある金バッジ

男武志津江

名コーチ温情秘めたアドバイス

山本 雅之

謎めいた言葉に迷う恋心

渡辺 光男

だんだんに雨の重たき椿かな

毛利 敦

減り減りて六戸の里や水温む

小西 礼子

梅散るや一片ずつの静けさに

梶原 一美

春の雪みんな元気か空は晴

福本 恵子

土手にあり風の棲みつく系柳

松岡 寛孝

陽炎を鋤き込んでゆくトラクター

伊藤 京

微笑みし妻の遺影や初彼岸

大川 実

早春の風や不器男の学生帽

浜田 千鶴

こだわりの漬物習ふ冬うらら

高橋 妙

土管より顔出す鯉水温む

芝 ツル子

春眠の秒針遠く聞きながら

増田とみ子

投げ入れて忘れし梅の蕾かな

藤田 光子

退院を待ち居し庭の桃開く

高田 弘子

草餅で祝ふ姉妹の誕生会

松浦 亀

愛媛若葉ひろみ句会

食生活改善推進協議会

にんじんサラダ

材料(4人分)

にんじん……………150g
ちりめんじゃこ……………大さじ2

A=酢…大さじ1、しょうゆ…小さじ1/2、カレー粉…小さじ1/3、塩…小さじ1/6、サラダ油…大さじ1/2、こしょう…少々、だし汁…大さじ1

つけ合わせ

ゆで卵……………2個
かいわれ菜……………1/4束

作り方

- ①にんじんは、スライサー(ピーラー)で繊維に沿ってリボン状にし、塩少々を入れた湯でさっと茹でる。
- ②ちりめんじゃこは、から煎りにする。
- ③ボールにAの調味料を合わせて、水気をしぼった①を混ぜ合わせる。
- ④器に盛りつけ、ゆで卵とかいわれ菜を飾る。

一人分の栄養量

エネルギー：85kcal たんぱく質：5.0g
塩分相当量：0.7g



私たちが作りました
食生活改善推進協議会近永支部
田中 正子さん(右)
井芝 美智代さん(左)

手軽に作れます。にんじんをたっぷり食べられますね。レーズンを入れてもいいです。

