

広見短歌会

麴より造りし里の甘酒が容器のふたを押し上げ届く

武田 幸子

楽々と案内上手に絆されて七八六石段こんぴら参り

伊手リツエ

「良性」との検査結果に安堵しておやつ紅茶味わいて飲む

高田 治子

シクラメン去年植え替へて待ちし花あざやかに咲きいられる日々

松崎 静香

雪解けにぬれて地に着く犬ふぐりけなげに咲いて踏むをためらふ

兵田トミ子

生きたきと思ふ心はあるけれど振子のように時きざむのみ

武田 芳朗

南天の色鮮やかに雪積り折れむばかりに耐えていとしい

佐々木登美子

我が枕に「おやすみ」と唯それだけでもの云わぬ日よ雪の一日

渡辺喜代子

余分なこと訊かない友の優しさを電話の後の心に置く

蛭谷 寿子

少子化の世となりひよこ組六名ぢぢ婆寄りてデジカメを取る

山本まつる

戸祇御前山の水を集めて天ヶ滝見晴らし台は飛沫にぬれて

芝 幸子

春の土もち上げ紅き顔を出し陽を待つシャクヤク優おしく思ふ

二宮 安恵

ねぎらいの花束胸に去る職場

合田 悦子

いちかばちか東で買おうか宝くじ

都 瞳

札東でピンタ張りしたい時がある

大野 直績

じわじわと錆びて屋内別居する

財前 溪子

じわじわと効いた気もする湿布薬

加藤 桂子

太るから軽食にして身を守る

水野 貞子

軽く礼アレ今の方誰かしら

芝 ユキ子

軽い人心の奥が覗けない

吉井 興一

偏見の軽い気持ちに針をさす

武田 浅美

母さんが又聞き流す軽い嘘

金子すすむ

重ね着を軽くしたのは春の風

大野モモエ

軽口を叩き焚き火の輪に溶ける

渡辺 光男

軽く蹴った石の造反爪を剥ぐ

宇都宮 孝

重責を果たして軽くなった肩

栗木 一郎

きほく川柳会

食生活改善推進協議会

大豆の天ぷら

材料(4人分)

ゆで大豆……………2/3カップ
芽ひじき(乾燥)……………6g
にんじん……………25g
青じそ……………6枚
ちりめんじゃこ……………20g
とうもろこし(缶詰)……………30g
卵……………1個
牛乳……………30cc
スキムミルク……………大さじ1
塩……………小さじ1/3弱
小麦粉……………50g

作り方

①大豆はみじん切り、芽ひじきはもどす。にんじん、青じそは千切りにする。
②ボールに全材料を入れて全体をかき混ぜ、スプーンですくいながら油で揚げる。

一人分の栄養量

エネルギー：154kcal たんぱく質：7.7g
カルシウム：144mg 塩分相当量：0.6g



私たちが作りました
食生活改善推進協議会好藤支部
中井 裕美子さん(右)
松浦 敏子さん(左)

本当にカルシウムたっぷり！育ちざかりの子どもだけでなく、家族みんなでおいしく食べられます。

