

竹の子川柳会

おてんきだおそとであそぶたのしいな

小一 梶野 海斗

えんそくのおやつをきめるまよっちゃう

小二 淵本ななみ

新しいノートつかうよ四月から

小五 菊池 花音

次の日の天気を予そう雲を見て

中一 宮川 直輝

負け犬で終わるな日本立ち上げれ

中二 山口はると

日食が心配された天気だな

中三 藤森 柚樹

甘いものほおばる君の顔がスキ

中三 斯波 姫子

結果みてテスト勉強甘かった

高一 横 晋平

ノート見て日々の努力がわかります

高二 田鍋 唯

天気雨やんだら次は虹が出た

高二 鳥生 祐衣

決めたことやりとげたから良い気持ち

高三 横 美鈴

愛してる何より甘いあいことば

高三 植木 真弓

母らしく生きる気合も湧いて来る

宮本ヨリヲ

スカイツリー祝うキラキラ灯を纏い

男武志津江

きらきらと海のさざ波鯛照らす

山本 浩市

若さだないつもきらきら光ってる

松岡 正志

きらきらと光る星座にあるロマン

栗木 一郎

保育園きらきら澄んだ目に出会い

渡辺 光男

人柄と気っ風の良さに人が寄る

川添 忠昭

人柄が良くて誰にも愛される

水野 貞子

人柄は話でわかる人格者

芝 智恵子

人柄に心温もるお接待

宇津本アヤ子

娘の目覚め母読みとれぬ反抗期

若宮 賢敬

まず母が目覚め我が家が動き出す

村上よしこ

すっきり目覚めでファイト湧いてくる

山本 雅之

ツアーバス無理な運行いま目覚め

熊本 中心

日吉川柳会

食生活改善推進協議会

鶏肉のバジルソース

材料(4人分)

鶏もも肉(皮なし) ……80g×4枚
塩 ……小さじ1/3
こしょう ……少々
レタス ……4枚
にんじん ……4cm

バジルソース

A=バジル(乾燥)…少々(生スイートバジルなら6g、粗みじん切り)、粒マスタード…大さじ3、オリーブ油…小さじ2、白ワインビネガー…大さじ3弱、砂糖…小さじ2/3、塩こしょう…少々

作り方

- ①鶏肉は皮は取り除き厚みを均一にする。塩こしょうをふってしばらく置く。レタスはざく切り、にんじんは短冊切りにしてゆでる。
- ②調味料Aを混ぜてバジルソースを作る。
- ③鶏肉をオーブントースターで5～8分焼く。皿に盛り付け、レタスとにんじんを添え、②のバジルソースをかける。

一人分の栄養量

エネルギー：152kcal たんぱく質：16.3g
塩分相当量：1.2g



私たちが作りました
食生活改善推進協議会日吉支部
長瀬 トシ子さん(右)
松瀬 嘉代美さん(左)

バジル、粒マスタードなどの香りや酢などを上手に活用すると、塩分が少なくても美味しくいただけます。