

愛媛若葉ひろみ句会

雨止みて主なき庭のゆすらうめ

毛利 敦

花栗の匂ひ地を這ふ雨近し

小西 あや

野点席すだれ一枚水屋とし

梶原 一美

もう少し元気でいたい沙羅の花

福本 恵子

白鷺の青田に白をこぼしけり

松岡 寛孝

ででむしや葉裏に雨の子守唄

伊藤 京

余生とは覚悟すること桐の花

高橋 妙

めまとひを払ふ泥手もためらわず

大川 眺春

子の逝きてよりの歳月さくら咲く

浜田 千鶴

遠くより風見えてくる花菖蒲

芝 都留

たそがれて色沈めゆく七変化

増田とみ子

緑陰や碁盤のひとつ残しあり

松浦 亀

蝸牛寝床背負ひて気ままなり

高田 弘子

そよ風に紅ほどけゆく楓の芽

藤田 光子

家を捨て思い出すて入所せるホームのベッドで気楽に眠る

渡辺喜代子

黄昏に星空見上げ茫然と老のわが身にもお夢もなし

武田 芳朗

命をつなぐただそのためにタンポポは蓬に負けじと顔のぞかしたる

芝 幸子

肌寒き春日を受けてシクラメン我が家茶の間に明るく映ゆる

蛭谷 寿子

鶯の初音を聞きて里山も春が来たかと心なごめり

兵田トミ子

この世には亡き娘と知りつつ吾れはなを今日は明日は来るかと待てり

松崎 静香

古里の為につくせし町長の顕彰碑建つ小学校前

山本 まつゑ

「お茶摘みも出来ぬ」と嘆きし母偲ぶ春風受けてお茶摘みながら

高田 治子

柔らかな光の中に癒やされる「小さな旅」のテーマ音楽

佐々木登美子

金婚で十年先の我れに書く植えた桜と共に生きたし

伊手リツエ

夫あらばこの満開の花の下折箱弁当開きしものを

武田 幸子

鶯の声聞き庭を一回り今日は母の日子等達の来る

二宮 安恵

広見短歌会

食生活改善推進協議会

麻婆かぼちゃ

材料(4人分)

- かぼちゃ…1/3個(正味400g)
- 豚ひき肉……………150g
- 長ねぎ……………1本
- しょうが……………小1かけ
- 豆板醤……………小さじ1/2
- サラダ油……………大さじ2
- A 中華ブイヨン……1カップ
- 砂糖……………小さじ2
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ2
- こしょう……………少々

作り方

- ①かぼちゃは4～5cm角に切り、耐熱皿に並べてラップをし、約2分加熱する。長ねぎ1/2本としょうがはみじん切り、残りの長ねぎは5～6cm長さのごく細い千切りにし、水にさらして水気をきる。さやいんげんは筋を取ってさっと塩茹でし、3cm長さに切る。
- ②中華鍋に油を熱してかぼちゃを入れ、強火で焼き色をつけ取り出す。
- ③同じ鍋にみじん切りのねぎ、しょうがを入れて炒め、香りが出たら豆板醤、ひき肉を入れてパラッとすまで炒める。Aを加えて混ぜ、かぼちゃをもどし入れる。煮立ったら中火にして15～20分、汁気がなくなるまで煮て皿に盛る。さやいんげんを散らし、中央に千切りのねぎをのせる。

一人分の栄養量

エネルギー：252kcal たんぱく質：9.5g
塩分相当量：1.8g



私たちが作りました
食生活改善推進協議会近永支部
佐野 千博さん(右)
山下 啓子さん(左)

☆ほっこり、こってりかぼちゃの中華☆

