

きほく川柳会

時間だよ叩き起こされ舞い上がる

武田 浅美

朝刊がチラシの束も連れて来る

大野モモエ

もう限界あくびばかりでねむりこけ

水野 貞子

過去のことさらりさらりと流す川

浅野 琴美

無になって見るさわやかな青い空

栗木 一郎

さわやかなみかんの花で花粉症

芝 ユキ子

衣替えさわやか色で初夏にする

都 瞳

後ろ向きでも様になる披露宴

加藤 桂子

無防備な背に矢のような後ろ指

渡辺 光男

先導の父が後ろに位置をとる

宇都宮 孝

耕作の造形の美は畝作り

大野 直續

耕して播いた先哲今に咲き

吉井 興一

辞書傍に置いて耕す老いの脳

金子すすむ

我が才を耕すたびに岩が出る

財前 溪子

うきうきで学校いくよ楽しいな

小二 梶野 峰士

夏休み心うきうきはずんじやう

小四 清原 瑠依

笑顔でねあいさつするといいい気持ち

小四 菅元 聖羅

おけしやうをぬりすぎちやうと怖くなる

小五 清原 沙耶

試食品においにつられ一つまみ

中一 菊地 陸

つきたいとけしやう道具を見る私

中一 榎 美咲

つまむより夢は大きくつかむもの

中二 榎 美琴

うきうきとどきどき抱え旅支度

中三 山口 悠李

きれいだな水田鏡に青い空

中三 井上あんな

いつまでもきれいな心忘れない

高一 清原 彩香

きれい好きいつも掃除をしているよ

高一 梶田 拓也

つらいとき笑顔を見せて元気だせ

高二 渋谷 尚紀

竹の子川柳会

食生活改善推進協議会

すりみのつまみ揚げ

材料(4人分)

じゃこすりみ.....150g
 ごぼう.....80g
 にんじん.....60g
 卵.....1個
 塩.....少々
 揚げ油

付け合せ

ミニトマト、レタス、レモン

手作りカッターチーズ

牛乳.....500ml
 レモン...1個半(レモン汁...大2)

作り方

- ①鍋に牛乳を入れて火にかけ、少し温める。レモン汁を混ぜてしばらく置き、かたまった部分をキッチンペーパーなどでこし、水気を絞る。
- ②ごぼうは細いさがきにし、アクを抜いて水気をきる。にんじんも同じ大きさに切る。
- ③すりみにカッターチーズと卵を混ぜ合わせ、塩少々のごぼう、にんじんを加え、よく混ぜ合わせる。
- ④一口大につまみ、180℃の揚げ油で揚げる。皿に盛り付け、野菜を添える。

一人分の栄養量

エネルギー：154kcal たんぱく質：10.6g
 カルシウム：46mg 塩分相当量：0.4g



私たちが作りました
 食生活改善推進協議会好藤支部
 黒田 暁美さん(右)
 有馬 恵さん(左)

手作りカッターチーズでカルシウムたっぷり！ヘルシーすりみ。家族みんなでおいしく食べられます。

