

ひよし川柳会

シャネルの5一滴老も洒落てみる

山本 雅之

下駄箱の八割妻に占拠され

宮川 柳酔

長生きをしてねほんとにいいのかな

男武志津江

あの無駄が今日の突破につながった

若宮 賢敬

小三が恐さ突破でダイビング

熊本 中心

節電でまっ暗すまで夕涼み

川添 忠昭

節電でゴーヤづくしの食づくり

渡辺 照子

あの頃はあつあつだった夫婦仲

松岡 正志

あつあつをガイヤガイヤでふっ飛ばす

宇津本アヤ子

あつあつの二人ひとつになる影絵

村上よしこ

聞く耳を持たぬ頑固の孤独感

栗木 一郎

天国とはひぎを枕の耳そうじ

渡辺 光男

耳にたこ出来る程聞く同じこと

水野 貞子

安全か念をおされてひるむ足

芝 智恵子

晩年の明けくれしづか遠花火

伊藤 京

叱られしことなど話し墓洗ふ

大川 眺春

油蟬にぎり締めたる掌に鳴ける

梶原 一美

愚痴聞くもそれも持てなし夏の客

小西 あや

鬼灯の赤き寂しさありにけり

芝 都留

ちよろちよると人並を逢ふ幼児甚平

高田 弘子

鬱捨てに来て谷川の糸とんぼ

浜田 千鶴

打水や絵の具のように石にとけ

福本 恵子

鬼灯や心ほっこり生きるのみ

藤田 光子

新涼や朝の目覚めの心地よさ

増田とみ子

うば百合のあまた並びし山路かな

松浦 亀

日向葵の同じ顔して同じ向き

松岡 寛孝

墓洗ふ朱文字の薄き吾名かな

毛利 敦

愛媛若葉ひろみ句会

食生活改善推進協議会 野菜蒸しパン

材料(12個分)

A	薄力粉	180g
	スキムミルク	20g
	ベーキングパウダー	大1
卵		2個
砂糖		100g
B	人参・グリーンピース・スイートコーン	計80g
	かぼちゃ	50g
	さつまいも	50g
	レーズン	40g
	ラム酒	大1
	マーガリン	30g
	塩	少々
	アルミカップ	12個

作り方

- ① Aを2～3回ふるいにかける。野菜類は5mm角に切る。
- ② 卵を泡立て、砂糖を加えてよく混ぜ、Bを混ぜ合わせる。
- ③ ②に①をさっくり混ぜる。この生地をスプーンでアルミカップに入れ、蒸し器で15～20分蒸す。(強火)

一個分の栄養量

エネルギー：153kcal たんぱく質：3.2g
塩分相当量：0.3g



私たちが作りました
食生活改善推進協議会日吉支部
藤田 光子さん(右)
音地 千恵子さん(左)

甘さ控えめで野菜たっぷりのヘルシーおやつ。
ラム酒を入れるとおとなの味に。