

竹の子川柳会

ちようちよがねひらひらととぶきれいだな

梶野 海士

あしのばしたいそうするときもちいい

淵本 ななみ

べんとうがはやくたべたいまちきれん

梶野 峰士

ひらひらともみじの葉っぱちっている

菊地 花音

楽器ふく足でリズムをとってみる

宮川 直輝

愛情のたっぷり弁当できあがり

井関 恵利子

太陽のように大きな人になる

梶田 健太

ダイエットまずは野菜と友達に

斯波 姫子

ひらひらと舞う日の丸と高い空

濱松 和希

皿のすみ嫌いな野菜集合だ

槇 晋平

つめの色かわいくネイル赤に青

鳥生 祐衣

困難を越えて野菜が美味くなる

槇 美鈴

嘘一つ混ぜてナースは喜ばず

若宮 賢敬

見込みある奴だ一肌ぬいでやる

栗木 一郎

こっそりとお酒一杯妻の留守

芝 智恵子

こっそりは出来ぬ世間はさどいこと

水野 貞子

座を外す二人が交わす目の配り

山本 雅之

ときばきと声かけあって救急医

宇津本アヤ子

医者遅く苦しみに耐え油汗

上田タケミ

女医さんが美人血圧ピンとはね

渡辺 光男

側で診る妻という名の医者が居る

熊本 忠真

医の進歩ノーベル賞に湧く日本

渡辺 照子

諺を書けといわれて思案中

松本 立子

諺の不滅の教え身を守る

松岡 正志

諺を人生訓として生きる

川添 忠昭

諺のひとつ座右の銘とする

村上よしこ

ひよし川柳会

食生活改善推進協議会

高野豆腐の五目煮

材料(4人分)

- 高野豆腐……………2枚
- 油揚げ……………40g
- にんじん……………4枚
- えのき茸……………1パック
- きぬさや……………4枚
- だし汁……………400cc
- A しょうゆ… 大さじ1と1/2
- 砂糖……………小さじ2

作り方

- ①高野豆腐は水で戻し、よく水気を切ってから短冊切りに、油揚げは油ぬきをして短冊切りにする。
- ②にんじんは短冊切りに、えのき茸は半分に切り、ほぐす。きぬさやはさつと茹で、斜め半分に切る。
- ③鍋に調味料Aを入れて沸かし、①、にんじん、えのき茸を煮る。煮汁が半分になったらきぬさやを加え、ひと混ぜする。

一人分の栄養量

エネルギー：112kcal たんぱく質：8.0g
カルシウム：103mg 塩分相当量：1.2g



私たちヘルスメイトが作りました
食生活改善推進協議会好藤支部
谷口 幸さん(右)
西田 千代さん(左)

高野豆腐はたんぱく質、カルシウムが豊富で消化もよい食品。年末年始にも使えるお料理で、家族みんなでおいしく食べられます。

