

# きほく川柳会

ばりばりの時は五感も眠らない

加藤 桂子

ばりばりと意見を述べる青リンゴ

合田 悦子

ばりばりと破り捨てたい過去もある

浅野 琴美

ばりばりとまだ現役の鉄を打つ

金子すすむ

現役のばりばり八十路の夢を追う

渡辺 光男

フリーターと言われ仕事が落ち着かず

宮川 柳酔

日焼け止め鼻と目だけで野良仕事

吉井 興一

3Kの仕事も視野にこの不況

宇都宮 孝

まだひとつ自分に蓋をする仕事

財前 溪子

ばらばらの意見まとめる懐手

大野 直續

ばらばらになった心は戻らない

水野 貞子

ばらばらで好きなこととして子等元気

芝 ユキ子

ばらばらをさっと集める笛ひとつ

都 瞳

ばらばらになったら弱い雑魚の群れ

栗木 一郎

てっぼうでみきゃんをねらうあたったよ

小一 梶野 海斗

おかいものパンダのシールねらうんだ

小二 淵本ななみ

がたがたな線よりまっすぐかっこよく

小四 清原 瑠依

夜ごはん野菜を残す食べれない

小五 清原 沙耶

境界線飛び越えみんな手をつなご

中一 菊地 陸

くじびきで残り物にはふくがくる

中一 横 美咲

ピアノひく余韻を残し弾きかたる

中三 山口 悠李

レフト線するどく抜ける三壘打

中三 清原 賢斗

悔しさがあって狙える価値がある

高一 清原 彩香

将来へ残り続けるあの努力

高二 渋谷 尚紀

狙うなら妥協はせずに頂上へ

高三 植木 真弓

一直線出来ると信じでかい夢

高三 横 美鈴

# 竹の子川柳会

## 食生活改善推進協議会

# 白菜とリンゴのサラダ

### 材料(4人分)

白菜(堅い部分) …… 2枚分  
りんご …… 1/2個  
干しぶどう …… 大さじ2  
白ワイン …… 大さじ1

### ドレッシング

酢・サラダ油 …… 大さじ1・1/2  
塩・砂糖 …… 各小さじ1/2  
こしょう・にんにく汁 …… 各少々  
パセリみじん切り …… 少々

### 作り方

- ①白菜は堅い部分を三角に切り取り、ごく細かいせん切りにする。水につけてパリッとさせた後、水気をきる。
- ②りんごは六つ割りにして芯を除き、いちょう切りにする。塩水につけた後、水気をきる。
- ③干しぶどうはワインを振って柔らかくする。
- ④①～③の材料を合わせて器に盛り、ドレッシングをかける。

### 一人分の栄養量

エネルギー：88kcal たんぱく質：0.7g  
塩分相当量：0.8g

私たちが作りました  
食生活改善推進協議会近永支部  
兵頭 唯子さん(右)  
武田 加代子さん(左)



白菜をたっぷり食べられるおしゃれなサラダ。

