

広見短歌会

女郎花咲き乱れたる道端に鈴虫鳴きて秋風にゆれ

兵田トミ子

プランターに植ゑしゴーヤと朝顔はいつしか伸びて庇に届く

山本まつゑ

手のひらの記憶に握手のぬくもりを胸に手をあてしのびておりぬ

佐々木登美子

「夢なれど母の声聞き嬉しい」と遠く住む妹電話かけくる

高田 治子

リハビリもまだ始まらぬと云う友を気になりながら二ヶ月めに入る

渡辺キヨ子

夏草の茂りし土手に凜と咲く一本清し白百合の花

蛭谷 寿子

遍路道やつと来ました薬王寺すがってみたい御大師さんに

武田 芳朗

せと山の真赤に映ゆる彼岸花窓あけ見れば日々色々あせり

松崎 静香

年三度友らで作る弁当を独居老人に配れば笑顔

伊手リツエ

母ほどに強く生きさえず七十路われは秋の夜長を靴下繕う

武田 幸子

牧野富太郎平家伝説ゆかりの地横倉山より仁淀川ながむ

芝 幸子

炊きたての光る新米仏壇に変わらぬ友のやさしさも告げる

二宮 安恵

べったりの介護お先にダウンする

芝 ユキ子

役人も上にべったりやらせ生む

武田 浅美

宝くじ紙一枚に運不運

大野モモエ

糠みその臭う手で出す盆にお茶

大野 直續

嫌つても逃げても老いは攻めてくる

都 瞳

穴埋めに食事誘ってくれました

水野 貞子

いつの世も安全弁を過信する

渡辺 光男

趣味ひとつ追って馬齢を噛みしめる

金子すすむ

私には高級だったひとり旅

財前 溪子

疲れたがまた行きたいねフルムーン

宮川 柳酔

節電のサンプル昭和史をめくる

宇都宮 孝

小さい小さい葬式をして母送る

加藤 桂子

周囲みな家族のような過疎に住む

栗木 一郎

折れそうな心までもが痩せてくる

清家 厚美

きほく川柳会

食生活改善推進協議会

筑前煮

材料(4人分)

| | |
|----------|--------------------------------------|
| 鶏もも肉 | 100g |
| 高野豆腐 | 2個 |
| れんこん | 10センチ |
| ごぼう | 1/2本 |
| たけのこ(水煮) | 小1本 |
| ニンジン | 1本 |
| 絹さや | 少々 |
| 干しいたけ | 8枚 |
| こんにやく | 1枚 |
| さといも | 4~5個 |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| 煮汁 | 酒・水 各1カップ、濃口しょうゆ・みりん 各1/4カップ、砂糖 大さじ2 |

作り方

- 脂を取った鶏もも肉を一口大に切る。れんこんや高野豆腐を乱切りに。筋を取ったごぼうを斜め半分切りに。ぬるま湯で柔らかく戻した干しいたけの軸を切る。皮付きのれんこんを乱切りにする。皮付きのれんこんを乱切りにする。皮付きのれんこんを乱切りにする。皮付きのれんこんを乱切りにする。
- ①の材料を全て合わせて、熱湯に30秒ほどつけろ。
- 鶏もも肉を炒め、次にこんにやくと野菜を加えて炒める。
- 煮汁を注ぐ。さといもは煮汁を注いだあつと取りながら、照りが出るまで中火で煮る。
- 塩ゆでした絹さやを添える

一人分の栄養量

エネルギー:200Kcal たんぱく質:13.0g
食塩相当量:1.1g



私たちが作りました

食生活改善推進協議会日吉支部

若松 キヨ子さん(右)

渡邊 安津美さん(左)

筑前煮はそれぞれの素材から出るうま味が絶妙のだし。おせちにも普段のおかずにもGOOD!