

日吉川柳会

難聴にや妻の愚痴など聞こえない

友は良い緩んだ捻子を巻いてくれ

汗まみれ笑顔は米の袋数

戦争の語り部が逝くまた一人

老人会歩く足どり皆一緒

笑顔もお酒が出れば上機嫌

うまいぞな粒あんパンだ犬も好き

パンだけじゃ母はおにぎり追加する

カードの財布は持たずお買い物

バーゲンで財布の紐は弛みがち

ランデブー財布の紐は弛みがち

六ヶ月そろそろ目立ちマタニティー

ぼつぼつと始めておこし遺産分け

子育ても終わりぼつぼつ好きなこと

鍋囲むぼつぼつ蓋を開けたがり

年金を待ちに待ってる空財布

川添 忠昭

若宮 賢敬

熊本 忠真

村上 良子

宇津本アヤ子

宮本ヨリヲ

山本 浩市

柳本 勝美

平野 文雄

松岡 正志

山本 雅之

清家 厚美

水野 貞子

栗木 一郎

男武志津江

上田タケミ

海の見ゆ 兵士の墓や 野菊咲く

月今宵 ジンの香りと 面影と

うそ寒や 素直になれぬ 老いの日々

連れ立てば 影も連れ立つ 月の道

川の瀬に 火照り残して 秋日落つ

祝ぎ事の 老いて少なし 赤のまま

栗飯や よそう夫には ひいき目に

十五夜の 月が寄り添う わが寢床

コスモスに 触れて重たき 胸の内

沈む陽に 影淋しかり 花芒

両の手に 余る落粟 山下りる

吹かれては 落葉の遊ぶ 散歩道

蓑虫や わが身に無駄の 多きこと

つま立ちて つま立ちて柚子 挽ぎにけり

大川 眺春

毛利 敦

小西 あや

梶原 一美

松岡 寛孝

伊藤 京

福本 恵子

芝 光恭

浜田 千鶴

増田とみ子

松浦 亀

高田 弘子

藤田 光子

芝 都留

愛媛若葉ひろみ句会

食生活改善推進協議会

うどんすき

材料(4人分)

ゆでうどん	3玉	ニンジン	1/2本	塩	小さじ2
鶏もも肉	300g	かまぼこ	1/2本	薄口しょうゆ	大さじ2
エビ	中12尾	長ネギ	1本	もみじおろし	1/2カップ
白菜	6枚	生しいたけ	6枚	ネギ	3~4本
ホウレンソウ	1/2わ	だし汁	7~8カップ	レモン	1/2個
しらたき	1玉	酒	大さじ2		

作り方

- ① 茹でた白菜をざるに上げる。固茹でしたホウレンソウは水に取り、あくを抜く。5センチに輪切りしたニンジンは、花型に抜き茹でる。エビの殻をむいて背わたを取る。鶏肉は一口大に、かまぼこは厚さ5センチに切る。長ネギは斜め切り。しいたけは軸を取って半分に切る。
- ② 白菜を2枚ずつラップに敷く。その上にホウレンソウ1/3量を置き、ラップで巻く。水気を絞って、3~4センチに切る。
- ③ 土鍋で温めただし汁を、調味する。材料を並べ入れ、煮立ったらうどんを加える。もみじおろし、ネギ、レモン(くし形)を添える

一人分の栄養量

エネルギー:272Kcal たんぱく質:14.2g 食塩相当量:2.9g



私たちが作りました
食生活改善推進協議会好藤支部

関西風のうす味が決め手!!

彩りよく具を並べて、味だけでなく見た目も楽しんでください。