

竹の子川柳会

たからばこかせきいれるおもしろい

小一 梶野 峰士

るんるんとおべんとうばこあけるんだ

小一 淵本ななみ

クリスマス箱の中には夢がある

中三 榎 晋平

古い箱ほくのお宝ねむってる

小六 菊地 陸

学校はたよれる仲間あふれてる

中一 山口はると

大丈夫仲間いるから強くなる

高三 梅井 桃子

あいじえん仲間といっしょにたすけ合う

小六 宮川 直輝

仲間にも広げていこう希望の輪

中二 藤森 柚樹

大好きな仲間とともに日々前へ

高一 鳥生 祐衣

空をとぶ小とりがいっぱいぎょうれつだ

小三 菅元 聖羅

高くとべ山より高く谷越えろ

中二 山口 悠李

買い物でお金が全部飛んでった

中二 斯波 姫子

羽ひろげ命をかけてとんでいく

中一 榎 美琴

空を飛ぶ夢見る子らの瞳がきれい

中三 清原 彩香

喜寿うれし米寿をめざし命積む

若宮 賢敬

お守りを肌身はなさず出産日

上田タケミ

磨かれて木肌が誇る床柱

男武志津江

健康の証見事な肌の艶

山本 雅之

ぼやぼやで大切な事聞きのがす

水野 貞子

後からぼやぼやすなとクラクション

川添 忠昭

ぼやぼやをスリがすばやく一仕事

宮本ヨリヲ

餅も恋もぼやぼやすれば拾えない

渡辺 光男

広告に書いてなかった妻の良さ

熊本 忠真

広告につられて集う婦人たち

松岡 正志

広告につられて無駄まで買ってくる

村上よしこ

どっさりどと広告暮れの新聞紙

宇津本アヤ子

広告で暮の財布を攻めに来る

栗木 一郎

小学校隣の席が今の妻

財前 溪子

日吉川柳会

食生活改善推進協議会

かんたん洋風おから

材料(4人分)

ベーコン40g
 玉ねぎ120g
 しめじ120g
 にんじん40g
 おから160g
 牛乳360cc
 塩小さじ1/2弱
 こしょう少々
 パセリ・黒こしょう適宜

作り方

- ①ベーコン、玉ねぎ、しめじ、にんじんは粗みじん切りにする。
- ②熱したフライパンで①の材料をよく炒める。
- ③おからをざっと炒める。その後牛乳、塩、こしょうを入れ、混ぜながら弱火で煮る。水分がなくなったら火を止める。
- ④器に盛り、好みでパセリのみじん切りと黒こしょうをふる。

一人分の栄養量

エネルギー:163Kcal たんぱく質:7.7g
 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近永支部
 原井川 恵美子さん(左)
 武田 加代子さん(右)

ベーコンの旨みでおからのおいしさグレードアップ。野菜はベーコンの油で炒めるので焦がさないよう注意。牛乳がひと煮立ちしたら火を弱めじっくりと水分をとばす。