

愛媛若葉ひろみ句会

エプロンを脱ぐ間もなくして初写真

大川 眺春

蠟梅や離るる時に寄り香ほり

毛利 敦

三つ児来て新婚も来て御慶かな

小西 あや

約束の会ふべく行くを恵方とす

梶原 一美

添え書に人柄の見ゆ賀状かな

松岡 寛孝

さらさらと茶漬のうまし餅間

伊藤 京

薺摘むきつとこれだと決めて摘む

福本 恵子

初春や夢膨らみて床を上げ

芝 光恭

爆心地跡なり四圍の山眠る

浜田 千鶴

村中の絆深まるとんと焼き

松浦 亀

雪解けて万年青紅玉のぞかせり

高田 弘子

山昏れて白く残れる枯芒

増田とみ子

初電話御無沙汰詫びて始まり

藤田 光子

風呂吹きやむづかしいことみな忘れ

芝 都留

デイケアの介護士さんは優しくて柚子湯につかる至福なる時

山本まつゑ

病室は家族と同じとけ合いて海の人あり山の人あり

佐々木登美子

身障の重荷を背負ひ生き切った我が七十路に紅き山茶花

武田 幸子

兄嫁に戴き植えし赤き花冬日の庭に色添へ嬉し

芝 幸子

さだめとは思えど哀し「前向きに」と活力くれし友突如逝く

高田 治子

木枯をつれて大根かぶを下げ食べよと友は土間に置きゆく

二宮 安恵

東北と言ひてをりしに「伊方原登」日々の話題が身近となれり

蛭谷 寿子

銀杏を拾いて友に持ち行けば病に利くと喜びくるる

伊手リツエ

母のごと優しかりけり満月を師走の庭にひとり眺むる

兵田トミ子

虎落笛と知れども夫が呼ぶようて今夜もなぜか眠れずに聞く

渡辺キヨ子

柚子の實の黄色くうれた晩秋に摘み取る人の顔もほころぶ

武田 芳明

去年逝きし娘の住む国は楽しきかいつも笑顔を偲ぶ日々なり

松崎 静香

広見短歌会

食生活改善推進協議会

鶏肉と野菜のデミソース煮込み

材料(4人分)

鶏もも肉	280g
A	
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
小麦粉	小さじ1
玉ねぎ	200g
セロリ	50g
ニンジン	100g
じゃがいも	150g
サラダ油	大さじ1/2
水	1カップ
ハヤシルウ	60g
B	
スキムミルク	25g
水	大さじ2
さやいんげん	4本

作り方

- 4等分した鶏肉にAで下味を付け、身側に小麦粉を振る。
- 玉ねぎはくし形、セロリは斜め薄切り、ニンジンとじゃがいもは7ミリのちよう切りにする。
- 熱したフライパンで鶏肉を皮目から焼く。色になったら返し、さっと色が変なったら取り出す。
- フライパンで野菜を炒める。玉ねぎが透き通ってきたら鶏肉を戻す。
- 水を加えてふたをする。中火で5分加熱。ハヤシルウを加えて5分から10分加熱。
- 器に盛り、Bの水溶きスキムミルクをかける。ゆでたさやいんげんを添える。

一人分の栄養量

エネルギー:254Kcal たんぱく質:18.0g
食塩相当量:2.0g

私たちが作りました

食生活改善推進協議会好藤支部の皆さん

おうちでレストランの味を！
スキムミルクを入れることで
カルシウムアップ！

