

# きほく川柳会

ロマン今どこ探しても落ちてない  
 ロマン追うこれにもやはり金と暇  
 白銀のロマン男を鳥にする  
 妻でなく女のロマン追う私  
 先見えぬ人生だから面白い  
 先駆者の苦勞を偲ぶ段畑  
 二人ではまずい一足先に行く  
 その先に橋があるとは限らない  
 運命の先見えなから笑う  
 老体へしつかりせよとサロンパス  
 しつかりと舵を取ってる妻の腕  
 しつかりした口もおむつがまだとれぬ  
 しつかりと食べます夢は白寿まで  
 寝めながらしつかりと巻く妻のネジ

水野 貞子  
 都 瞳  
 片山 辰巳  
 加藤 桂子  
 大野 直續  
 栗木 一郎  
 芝 ユキ子  
 宇都宮 孝  
 財前 溪子  
 渡辺 光男  
 武田 浅美  
 大野モモエ  
 清家 厚美  
 金子すすむ

# 竹の子川柳会

かばさんの口は大きいふしぎだな  
 小四 清原 沙耶  
 じゅぎよう中ずつと先生口あけた  
 小四 菊地 花音  
 口数が少ない彼にキユンとする  
 中三 清原 彩香  
 嘘バレた目は口ほどに物を言い  
 中三 濱松 和希  
 口うるさい人ほど心あたたかい  
 中一 榎 美琴  
 みんなとねはじめてであつたりらしいな  
 小三 菅元 聖羅  
 しんがつきみんなと出会う一年生  
 小六 榎 美咲  
 爛漫の桜開花に出会いあり  
 中二 梶田 健太  
 新しい自分に出会い成長し  
 高二 植木 真弓  
 良い出会い私の胸も春模様  
 高二 榎 美鈴  
 授業中時計気になる四時間目  
 中三 梶田 拓也  
 こないかな時計見ながらまつている  
 中二 井上あんな  
 平成はデジタル時計はやってる  
 小六 菊地 陸  
 未来へ時を刻んだ古時計  
 高一 渋谷 尚紀

食生活改善推進協議会

## 鶏肉のキャベツ巻き

### 材料(4人分)

キャベツ .....350g  
 木綿豆腐 .....1丁  
 鶏ひき肉 .....200g  
 ニンジン .....30g  
 きくらげ .....30g  
 A { 酒 .....小さじ2  
   塩 .....小さじ1/2  
   こしょう .....少々  
   しょうゆ .....小さじ1  
   コンソメスープの素 .....1カップ  
 B { 塩 .....小さじ1/4  
   こしょう .....少々  
   水溶き片栗粉 .....大さじ2

### 作り方

①芯を取ったキャベツを電子レンジで6分加熱し、粗熱と水気を切る。  
 ②木綿豆腐は、水気を切る。  
 ③鶏肉、A、②、線切りにしたニンジンときくらげをよく練り混ぜる。  
 ④巻きすに片栗粉を適量ふったキャベツをのせ、③を巻き寿司の要領で巻く。  
 ⑤④を電子レンジで10分加熱。  
 ⑥程良い大きさに切り、Bのあんをかける。  
**一人分の栄養素**  
 エネルギー:195Kcal たんぱく質:18.2g  
 食塩相当量:1.5g



私たちが作りました  
 食生活改善推進協議会好藤支部

今が旬のキャベツ！  
 簡単でヘルシーな料理です。  
 電子レンジの代わりに蒸し器でも作れます。