

広見短歌会

夫逝きて三十数年過ぎたれど若き遺影をそつと抱きぬ

松崎 静香

寒暖も彼岸までとわ云ふけれど朝夕の冷え弱き身に凍む

渡辺キヨ子

峡の田をトラクターで起こしゆく隣の青年たくましく見ゆ

山本まつゑ

奥伊予の宝泉の湯に娘等は背を流しくれ俸せなりき

蛭谷 寿子

夫の声聞こえるような昼餉なりわらびに筋好物なりき

高田 治子

遺されて十九年の忌日来る又来たる世も夫に添いたし

武田 幸子

泣き虫になりたる吾を後ろから背中を押したる夢に來し母

佐々木登美子

誕生の記念に植えし八重桜大きく育つて満開楽しむ

伊手リツエ

新緑の葉の間から梅見えて今年は成り年楽しみに待つ

兵田トミ子

古里の山で手折りしぜんまいの綿毛取りつつ母を偲びぬ

芝 幸子

日毎増す行きつもとどりつ探し物たしかに此処に置きしと思ふ

二宮 安恵

口だけは健康ですと車イス

吉井 興一

健康でピンピンコロリ合言葉

芝 ユキ子

健康のためにと妻の出す粗食

金子すずむ

健康へ散歩の道をまた伸ばす

大野モモエ

食欲は誰にも負けぬ胃が達者

都 瞳

百歳に訊く健康は無で生きる

栗木 一郎

うきうきのしすぎかクサビ抜けかかる

宇都宮 孝

うきうきは筋がいいよと師の言葉

清家 厚美

お互いが試験されてる見合い席

片山 辰巳

少子化は全員通す試験する

大野 直續

運命を試験用紙で仕分けられ

渡辺 光男

面接へ茶髪を黒に染めなおす

合田 悦子

愛すれば男のロマン燃えつきる

武田 浅美

長生きをしてもよいやら悪いやら

水野 貞子

きほく川柳会

食生活改善推進協議会

豚肉の梅しそ巻き揚げ

材料(4人分)

豚ロース薄切り肉	240g
梅干し	20g
青じそ	18枚
揚げ油	適宜
A	
卵	1個
水	大さじ2
小麦粉	大さじ4
B	
ピーマン	4個
ごま油	大さじ1/2
塩・こしょう	少々
大根	6cm
レモン	1/2個

作り方

- 種を取った梅干しをほぐす。軸を取った青じそを縦半分に切る。
 - 広げた豚肉に青じそを縦に並べる。梅肉を小さじ1/2ずつ塗り端から巻く。
 - へたと種を取ったピーマンを1cm幅の輪切りにする。ごま油で軽く炒め、塩・コショウをふる。
 - 大根はおろしておく。
 - ①の豚肉に衣Aをつけ、中温(170度)で揚げ、油をきる。
 - Bの付け合わせを添える。
- 一人分の栄養素**
 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近永支部
 菊地 伴枝さん(右)
 井芝 美智代さん(左)

梅干しとレモンの酸味で
 さっぱりいただけます。