

きほく川柳会

なつメロに昔のロマン胸はずむ

里の夏浴衣姿て手に団扇

梅雨終わり浴衣出番を待つ衣桁

浴衣着の首にほつれ毛なまめかし

愛情が欲しかったのと子が荒れる

荒れ狂う悪の化身の放射能

荒れる子にテトラポットの母がいる

スタイルで選んだ妻は今いずこ

前向きに生きるスタイル自分流

スタイルに一寸のぼせたのが不運

世渡りのスタイル変えぬ風見どり

付き添いも山場越えたか横になる

またヤマ場汗の引かない尾根を行く

もうヤマ場越えたと欲も無い白寿

芝 ユキ子

武田 浅美

水野 貞子

大野 直續

清家 厚美

渡辺 光男

栗木 一郎

吉井 興一

都 瞳

加藤 桂子

片山 辰巳

大野 モモエ

宇都宮 孝

金子すずむ

たつぷりとごはんをたべてうんどうだ

小四 菊地 花音

たつぷりと栄養とってがんばろう

高一 入江 佑樹

すいみんをたつぷりとして朝元氣

小六 宮川 直輝

好きなことたつぷりできて咲く笑顔

高二 榎 美鈴

たつぷりの元氣な笑顔届けたい

中一 榎 美琴

よくねむり身長のびたうれしいな

中一 山口はると

眠ったら楽しい夢が見れるんだ

中二 清原 賢斗

眠ってもまだまだ眠い夏の日

中二 斯波 姫子

こもりうた赤ちゃんねむる母のむね

中一 井関恵利子

陸上でつかれたあとはよくねむる

小四 清原 沙耶

秋になり私の心風がふく

高一 田鍋 唯

秋風に吹かれてなびくすすき達

中三 梶田 拓也

おかわりの回数ふえる秋がきた

中三 榎 晋平

こゆる秋落ちる紅葉に情募り

高二 植木 真弓

竹の子川柳会

食生活改善推進協議会

ふんわりミルクお好み焼き

材料(2枚分)

キャベツ ……………1/4個
 万能ねぎ ……………1束
 プロセスチーズ ……………40g
 かつお節 ……………5g
 スキムミルク ……………大さじ3
 卵 ……………2個
 小麦粉 ……………100g
 牛乳 ……………100cc
 サラダ油 ……………少々
 お好み焼きソース …大さじ2
 ※明太子ソース…お好み焼きソース大さじ1・マヨネーズ大さじ2・辛子明太子1/4腹

作り方

①キャベツ・ねぎは粗みじん切り、チーズは5mm角に切る。
 ②ポウルに卵を割り入れて、泡立つくらいよく混ぜておく。
 ③別のポウルにキャベツ、ねぎ、かつお節の半量を入れてよく混ぜる。次にスキムミルクと卵を入れよく混ぜる。小麦粉の半量、牛乳、残りの小麦粉、チーズの半量の順に加えながら混ぜる。
 ④熱したフライパンにサラダ油を薄く塗る。
 ⑤の半量を直径15cmくらいに広げ、残りのチーズをばらばらとのせ、中火で5分ほど焼く。裏返し2〜3分焼き、ソース、残りのかつお節をかける。※好みで明太子ソースを添える。

一枚分の栄養量

エネルギー:519Kcal たんぱく質:24.0g
 食塩相当量:1.8g カルシウム:411mg



私たちが作りました
 食生活改善推進協議会近永支部
 善家 加代子さん(左)
 渡辺 和子さん(中)
 松浦 操子さん(右)

乳製品でカルシウムアップ!
 子どもからお年寄りまで好まれると思います。