

文芸

俳句

切干や遠きあの日の姑の味はは

今関満喜子

夕風をひきよせている花芒

宇野とし子

玄関に冬至待ちする南瓜あり

魚地 照子

待ちかねし小鳥大樹のふところに

鹿子木小夜子

肌寒やコーヒー香る今朝の膳

加瀬 俊昭

生きることに予約するかに日記買ふ

川島 通則

湯上がりの母のふる里虫時雨

向後 寛

米離れ新米めでる昭和っ子

佐瀬 輝夫

峠道越えてまばゆい紅葉かな

神保 久雄

火を点し凍てつく朝の明けを待つ

土屋美枝子

神無月温暖進む令和へと

内藤 くに

挨拶をしたくなるよな案山子かな

西崎さち子

すっと日落ちて寂しや暮れの秋

藤田 雅夫

短歌

小川にも枯葉浮かびて流れけり
堰にたまりて沈むと云へど

小松 藤男

餡パンを食べて見上げる秋の雲
サービスエリアに車を止めて

土屋 義昭

ふつくらとやはらに見ゆる葎草ほうきぐさの
茎の硬かたきの支へは見えず

西山満里子

デザインも色も良かりしチュニックの
買ふを迷へり財布思ひて

押尾 輝子

蝸かたしの声聞きたしと待ち待てど
今年の夏はついに聞かざり

田崎 尚美

夕明かり残れる里の道の辺に道祖神
ひそと佇み御座す

芹川 初子

戸締まりもせぬまま過こせし日々ありき
けふは玄関に鍵掛け出でり

水須 俊

長葱の根元に寄せる黒き土
雨降る今日は深み増しをり

加瀬 弘子

一食を作る労力減らしたく
宅配弁当明日から届く

斉藤 博

「やさしい在宅介護食教室」
参加者募集

とき

令和5年2月7日(火)

午前10時～

ところ

健康づくりセンター プラム

内容 調理実習

対象 町内在住の方

定員 先着10名

※参加者が6名未満の場合は、
中止します。

参加費 200円

申込期限 1月20日(金)

持ち物

エプロン、三角きん、筆記用具

主催

町食生活改善普及会

甲冑健康こども課健康づくり班

☎02(3400)



町食生活改善普及会 手作り料理を食卓に

ツナと小松菜の豆腐チャンプルー

材料(4人分)

木綿豆腐	2丁(600g)	
小松菜	2束(400g)	
卵	2個	
ツナ缶(ノンオイル)	2缶(140g)	
削り節	8g	
ごま油	大さじ2	
A	しょうゆ	小さじ4
	酒	小さじ2
	砂糖	小さじ1
こしょう	少々	



作り方

- 豆腐はよく水切りし、1cm厚さの一口大に切る。小松菜は4センチ長さに切り、葉と茎を分けておく。卵は割りほぐす。
- フライパンでごま油(半量)を熱し、豆腐を両面焼き色がつくまで焼き、一度取り出す。
- フライパンで残りのごま油を熱し、小松菜の茎を炒めしんなりしたら、葉を入れ、油がまわったら、ツナ缶、こしょうを加え炒め合わせる。
- ③にAを加え混ぜ、卵を回し入れ、半熟状になったら火を止め、器に盛り、削り節をのせる。

(1人分栄養価 エネルギー 321kcal たんぱく質 23.2g)
脂質 23.8g 食塩相当量 1.3g