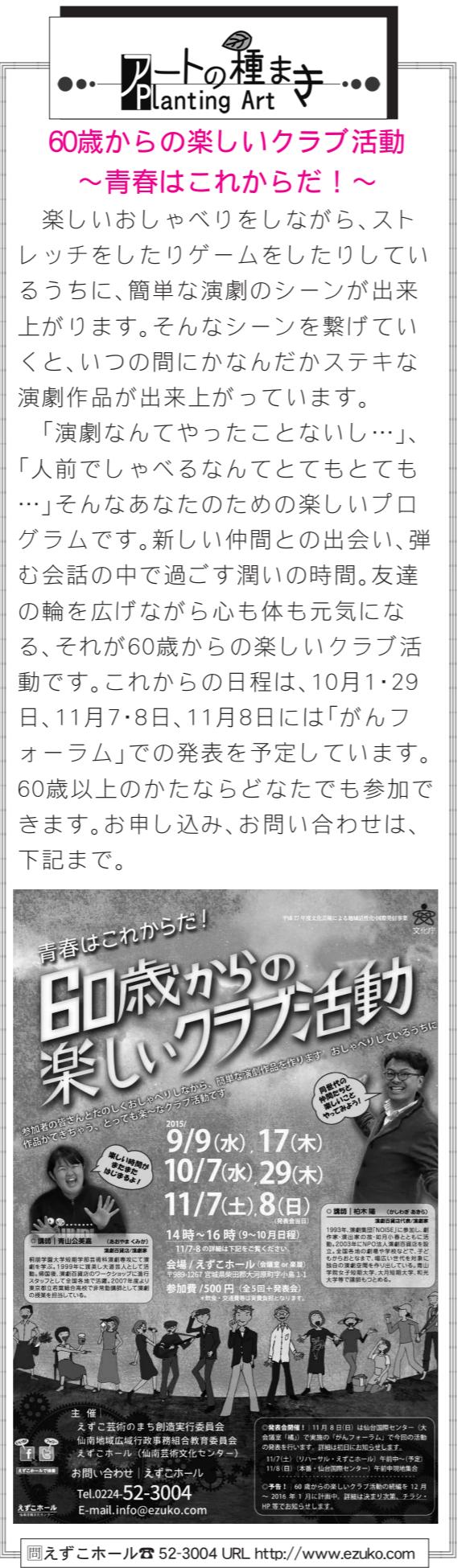


だれでもイラストレーター
イラストを描いたハガキに「住所・氏名・
ペンネーム」を忘れずに記入してね！

毎月6人に500円の図書カードをプレゼント！



◆平成27年度大河原町食育スローガン「わが家（町）の食を伝えよう」

ベジ full キッチン



ヘルスマイトの野菜たっぷり簡単レシピ



揚げない★ツナコロッケ

★材料 (4人分)

ツナ缶（小）1缶、じゃがいも3個、玉ねぎ1/4個、パセリ1本、人参50g、マヨネーズ大さじ3、塩・コショウ各少々
バター大さじ2、パン粉1カップ、リーフレタス4枚、トマト1個

★作り方

- ①じゃがいもは皮をよく洗っておく。人参は皮をむき、じゃがいもと一緒にふんわりとラップに包んで電子レンジ(500w)で9分位加熱する。
 - ②玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。人参は粗みじん切りにする。
 - ③じゃがいもは熱いうちに皮をむき、ボールに入れてつぶす。②の人参と玉ねぎ、パセリ、さらに缶汁を切ったツナ、マヨネーズ、塩・コショウを加えてよく混ぜる。12等分にして丸くまとめる。
 - ④フライパンにバターを溶かし、パン粉を炒め、揚げ色と同じくらいに色づいたら、ペーパータオルの上に広げ、油をきる。
 - ⑤③に④の衣をまぶし、リーフレタス、くし形に切ったトマトとともに器に盛る。

【1人分】 ●エネルギー /290 キロカロリー 塩分 /1.1 グラム



～調理担当ヘルスマイトから一言～

揚げずに作れるヘルシーなコロッケです。ポテトサラダの残り物を利用してても良いでしょう。お子様に喜ばれる1品です。

つゆ草の花咲く入野のふるさとに秋雨ふりてけぶる夕暮
ゆく夏を惜しみて日傘たたむ時ふうせんかつらは小さく搖るる
大腸の検査に画像見つめつ癌はないかと苦痛まぎらす
震災に友はその地を離れたり河原なでしこ咲きて偲ばゆ
さるすべりの葉の混む木下に足を止め暑き街来し心ゆるめる
ケアホームのわれに届きし北のメロン膝に抱けば重たく嬉し
四十年前とふテープ受話器に聞けり朗々と謡ふ友の長唄
七夕の粋を求めて仙台へ人込みの中に老いを洗いぬ
戦中に国有地となる父の故郷追憶秘めて夏草しげる
一滴の水も干さず咲きほこるガラスの器の造花のバラは
若き日に四国一周の旅に出て夫に贈られしさんごの指輪
琵琶に乗せ平家の亡び語る人の癒しの音色びようびようとして
歌詞に合うドレスで歌う妹の語りかけゆくシャンソンライブ
開発の稗田区に住み四十二年娘ら嫁ぎ去り我老い長ける
八月は終戦の記事・テレビ多し思ひ出すさえ耐へ難き日々
川ぞいのわが家は子らの通学路毎日交わす笑顔の喜び
待ち待ちし孫誕生の知らせありはしゃぐ心に電話を受けぬ

うつし世のはかなき縁門火焚
川またぐ千の願ひの鯉のぼり
断崖の地層をのぼる花すすき
秋霖にけぶる弥治郎こけし村
こけしにも血筋のありて秋桜
洞窟の鍛し門薄紅葉
夏果ての雨の中なる木地の里

〔逢河俳句会〕 三芳房裕智啓子 力ツオ
山子枝子賀子

菅野 佐藤 星 本木 小成田 佐藤 小成野 佐藤
高城 丸山 小原 小原 菅井 加藤 大友 水戸 水戸 加藤 星 本木 小成田 佐藤 小成野 佐藤
佐藤 和子 昭子 ひさ子 啓作 チハル 加寿子 てる 道子 玲子 彦次 倫子 和貴 定子 紀代子 瞳子 美榮子
【天河原短歌会】

わがまち文芸道場