

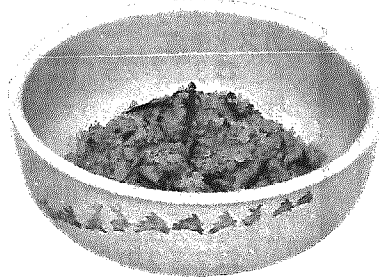
食

健康まつり
の人気料理

—食生活改善推進委員会—

うの花炒煮

食物繊維とカルシウムを上手にとりましょう。



●エネルギー 165 kcal ●カルシウム 190 mg
●たんぱく質 9.4 g ●塩分 1.6 g

材料4人分

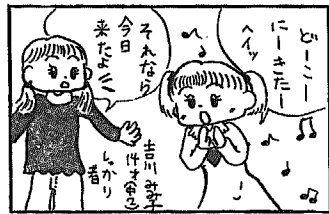
- おから……………200g
- プロセスチーズ……………40g
- 牛乳……………1カップ
- にんじん……………30g
- しょうが……………1かけ
- 万能ねぎ……………4～5本
- あさりの水煮缶詰…小1缶
- バター……………大さじ1
- さとう……………小さじ2
- しょうゆ……………大さじ1½
- 酢……………小さじ1

作り方

- ① にんじん、しょうがは千切り、プロセスチーズは5ミリ角に切る。
- ② 万能ねぎは3センチの長さに切る。
- ③ 鍋にバターを熱して、にんじん、しょうがを炒め、おからを入れてさらに炒める。
- ④ ③に牛乳とあさりの水煮の汁ごと入れる。さとう、しょうゆを加えて木べらで混ぜながら煮て、十分に味を含ませる。
- ⑤ プロセスチーズ、酢を加えて、サツと煮て火を止め、万能ねぎを加えて大きく混ぜる。

マンガ

中学通り 吉田 麻代



鉢の雪払ひて夫の出勤す
在りし日の母に習ひし毛糸編む
風邪で伏す妻を看とれぬほどに
古い 友 佳
指先の少し欠けるし古雛 成 子

そそくさと振り向きもせず春の猫
降り初めの淡く大きな雪なりし
水仙の淡く小さく凛と咲き
雪振って採りし大根の甘さかな
飛 浪

蛙塗りの楹にのせたる土重し
二年詣かがり火の前手をかざす
びわの木の声うるはしきホーホ
ケキョ 鹿島 トイ
冬日さす窓辺に寄りて句集読む
小林ミサヲ

正月に帰れぬ孫に我がひそと
餅・お年玉送りて嬉し 大谷 モト
眼の手術すみて安らぐ病席に師
走の風が頬をなでゆく 長谷川トリ
朝に飲む水のうまさ力をにて今
日を生きんと厨辺に立つ 柴垣 きみ
のり越えし苦難に髪白き夫す
こやかにして還暦祝う 上山 恵子
さまざまに憂き事ありし去年な
ればよき年願ひ初詣でする 笠原 セツ
三年用の日記を購うに迷う我を
「三年後もまた」と店主励ます 泉井 ヨ子
しぶく中牡猫らしきが飛ぶごと
く走り去りゆく朝のしじまに 阿部 浄子

見渡せば白雲湧きて流れゆく越
後連山朝日の輝く 小出美喜子
艶うせて重き帯戸の敷居撫で思
いは盡きず幼き日々 金内 セツ
「短歌入門」色あせたれど我が
歌の上達おそしされど楽しき 大矢 キイ
年内に早くも孫の合格し心やす
けく除夜の鐘きく 永田キョエ
暮れ泥む師走の海は波高く夕日
はほそぼそ雲間に沈む 丸山 幸
新年や孫たちのきてお年玉よろ
こびし顔我はうれしき 大湊 ミキ
人生の仕上げに到り踏すけり紫
めぬ口が波逆立てる 小林 信
在りし日の夫の面かけ目にうか
び忘れがたきをいかにせむかと 小林 くに

誇らしく聖火ランナー雪蹴って
餅花の大きな壺にでんとあり 孝 子
雪晴れや白鳥列を組みなほし 智恵子
遠き灯をみつめてばかり雪の降る
トシ子
白き皮むけば大根なほ白く 敏 郎
靈雁の湯煙り湧いて雪深し 文 雄
飯吹きて厨芳し寒の入り みどり
光年と言ふ言葉あり冬銀河 代 香
雪霽空は眩しき青さかな 義 男
ものの上にももの形に雪つもる 一 翠
浮寝鳥一羽に広き信濃川 けんじ
葉ホタンにかかりし雪を払ひやる さい

短歌

俳句

みんなの広場

♡募集しています♡

イラストやマンガ
短歌・俳句・詩・随筆
サークル・グループ紹介
お子さんの写真
町への意見や要望など

〒950-1196
黒埼町大野2843-1
黒埼町役場 広報くろさき係
・匿名でもよいですが、連絡先
を忘れずに

問い合わせ
企画商工課 ☎377-3101 内線335

わが家の愛のドール

1歳以上、3歳以下のお子さんを紹介するコーナーです。掲載を希望される方は、写真と氏名(フリガナも)・生年月日・性別・ご両親の名前・住所(自治会名も)・電話番号・コメント(50字程度)を添えて企画商工課広報統計係へ。



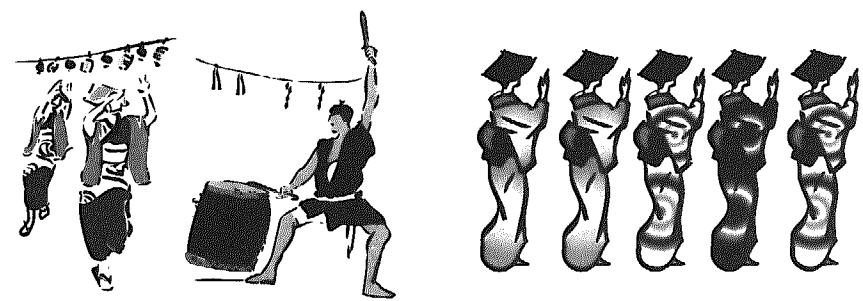
投げキッスが特技のおませさんです。
お出かけ大好き！
早く寝の喉く頃が待ち遠しいナ……。

佐藤 ゆうき 悠貴くん
H8. 4. 11生
父 強 浩美
母 浩美 (善久東)

サークル・グループ紹介⑤

新潟民謡扇寿会黒埼教室
新人会員大募集中

この度、2月から北部地区公民館で民謡教室を始めました。民謡で、美容と健康、そして、楽しい仲間作りをしませんか。黒埼まつりなどの夏まつりには、町内全員で、黒埼よいとこや新潟屋句を踊りましょう。初心者も大歓迎です。◎踊りの好きな方なら、どんなでも入会できます(定員はあります)。
◎会場：北部地区公民館
◎日時：毎月第1・第3金曜日及び第2・第4土曜日の月4回、午後7時～9時
◎曲目：黒埼よいとこの踊りを始め、新潟民謡、全国民謡、新舞踊、歌謡舞踊。
◎服装：普段着で結構です。
◎会費：月額1,000円(入会金は不要です)
◎申込先(随時)：扇寿会会主 坂井 かよ子(黒埼町山田2039、☎266-9464)迄。
◎練習風景を自由公開しておりますので、どなたでも気軽にお問い合わせください。
◎詳しいパンフレットを北部地区公民館で差し上げています。



このコーナーで紹介してほしいサークル・グループを募集しています。詳しくは、企画商工課広報統計係までご連絡ください。