

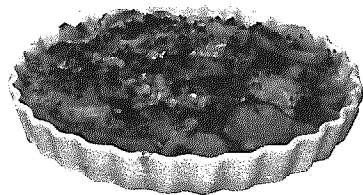
食

健康まつりの
人気料理

— 食生活改善推進委員会 —

じゃがいもの卵とじ

とりたてのおいしいじゃがいもを使って
つくってみませんか。



材料 (4人分)

- じゃがいも.....500g
- とりひき肉.....100g
- バター.....大さじ3
- 塩、こしょう.....少々
- 卵.....大2個
- 片栗粉.....大さじ2
- 牛乳.....1カップ
- 塩.....小さじ1/2
- パセリ.....みじん切り少々
- ねぎ.....みじん切り1/2本分
- スープ(または水).....大さじ3
- バター.....適量

作り方

- じゃがいもは皮をむき、5ミリ厚さの半月に切って水にさらし、アクを抜いておく。
- 厚手鍋にバター大さじ3を熱し、とりひき肉をバラバラになるまで炒めて、①のじゃがいもの水気をきって加え、中火で透き通るくらいに炒めたら、塩、こしょうをふり、スープを入れてふたをし、弱火で8分ほど蒸し煮する。
- ボールに分量の片栗粉を入れ、卵、酒、牛乳を加えて泡立えないように混ぜて塩で味をつけ、それぞれみじん切りにしたパセリとねぎを加え混ぜる。
- 耐熱容器にバターをぬり、②を重ね入れて③の卵液を静かにかけ、よく熱したオーブンに入れて、中火で約20分間こんがりとし焦げ目がつくまで焼く。

マニ子

中学通り 吉田 麻代



ゲートボールくぐった打った日は
は永し
文雄
ゆっくりとコーヒータイム椿咲く
みどり
雨音に癒されてゆく花疲れ
代香
信濃路の旅の終りの夕櫻
義男
繚乱としてはくれんの散り初む
一翠

近つきて風に色あり花あんず
けんじ
笑ひ声はじけて土手の花簾
多佳
よちよちと孫の蝶蝶を追かける
きい
こんこんと水湧く里の水芭蕉
玲子
任されしぜんまい採みと留守番と
洋子
水を守る日課の植田畦巡る
友佳

蛙隅をゆるり転回代播機
成子
急かされて厨に立ちぬ夕蛙
水仙
せせらぎの豊かになりし水芭蕉
飛浪
畦道を行けば初蝶まいうしろ
鈴木ハツ
母はこね子の結びをる笹団子
鹿島トイ
春日和老健施設の窓ごしに
小林ミサヲ

短歌

水色やむらさきピンク淡い空春
の夕陽がぼわあんと沈む
上山 恵子

黒埼短歌会

吉田 航洋くん (中学通り)
「そろばんに合格したよ」と喜
びを語る孫居て夕餉たのしき
大湊 ミキ

宗村 麻有さん (川原)
「福寿草は昼頃咲くよ」と出勤
を見送る我に夫は笑みかく
阿部 浄子

イラスト

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

俳句

一軒の酒屋廃業燕来る
講師
意識まだ戻らぬ友よ烏雲に
富代
海鳴りのかすかにきこえ落椿
トシ子
寺町といふおぼろ夜を通りけり
敏朗
静かなる庭を曲りて白木蓮
秀子

黒埼俳句会

只一つ楽しみにする大相撲終れ
ば寂し次の場所待つ
長谷川トリ
誰が肩に添うて歩むや病む夫の
痛さこらえてりハビリスという
柴垣 きみ
幼子も「地球は一つ」と歌う現
在地下核実験テレビは写す
小出美喜子
歳重ね幾星霜を生きつ、も末を
想えば悲しくなりぬ
小林 くに

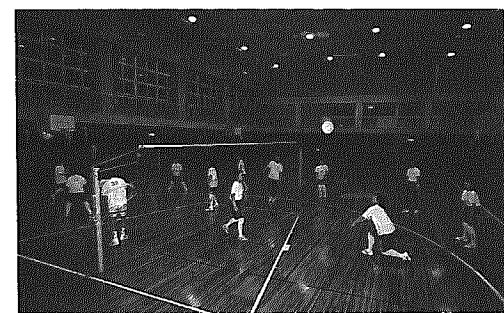
わが家の愛ドル



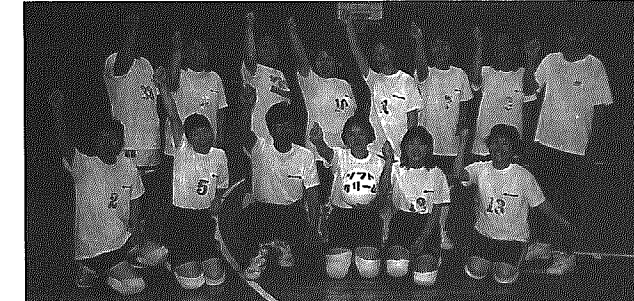
1歳以上、3歳以下のお子さんを紹介するコー
ナーです。掲載を希望される方は、写真と氏名
(フリガナも)・生年月日・性別・ご両親の名前・
住所(自治会名も)・電話番号・コメント(50字
程度)を添えて企画商工課広報統計係へ。

ジャスミンの花のように、白
く優しく美しく高つようにと
名付けましたが、現在、きよ
うだいの色象おてんは健健に
成長中です。

まりか
佐野茉莉花ちゃん
H7.4.22生
父 一男
母 美智代 (木場川前)



練習日時
毎週木曜・土曜日
午後7時30分～9時
練習場所
山田小学校体育館
連絡先
佐藤 16060
薄田 379377
13453
(夜)



サークルグループ紹介 ⑧

山田ソフトクリーム

見るスポーツから
参加するスポーツへ
あなたも
始めてみませんか。
7人制の
ソフトバレーボールチームです。
初心者、男女を
問わず募集中です。
山田校区以外の方もぜひ、
来て、見て、ボールに
さわってみてください。
いつでも
お試し期間中です。

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。