

じっくり心をこめて

スロー フード

122



《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

材料 (1人分)

- ・ごはん 茶碗1杯分
- ・納豆 1パック
- ・オリーブオイル 小さじ1弱
- ・ちりめんじゃこ ひとつまみ
- ・小ねぎ 少々
- ・焼き海苔 1/4枚

作り方

- ① 納豆のパックを開け、その中にオリーブオイルを入れてよく混ぜる。焼き海苔は適当にちぎっておく。小ねぎは小口切りにしておく。
- ② 茶碗にご飯を盛り、①の納豆と小ねぎ、ちりめんじゃこ、ちぎった焼き海苔をのせ、付属のタレを全体にまわしかけたら出来上がり。

ぱぱっとカンタン朝食メニュー♪ 元気もりもり納豆丼

ちりめんじゃこにも塩気があるので、入れすぎには注意しましょう!!
おうちでのランチにもおすすめです♪

せきかわ文芸

俳句・山柳

俳句

ねむる日に 目ざめる月や 天の川
春よ春待ってるよりも 連れてこい

大塚 沖正 (下川口)

雪解田 ひかりきらきら 銀のなみ
水温む 落合川に 子等遊び
午祭 伏見の里に 春の声
道あるく 割れ目継ぎ目に 春の草

横山 一正 (東京都)

短歌

山肌に白くのこれし残雪も
春風吹いて緑色ます

大塚 沖正
(下川口)

雪割草このひととせの気配りを
見せる人あり覧に来る人も
ゆうあいの職員優し誕生日にと
吾写されて折鶴の中

須貝 恵美
(高田)

しだれ梅ひと枝折りて供えれば
春が来たかと夫の声する
赤き服着ることなしと除けども
ふたたび戻る引き出しの中

渡辺千恵子
(上関)

関山俳句の会作品

降り止みし桜並木の朝の影

渡辺しづい

