

# キッチンメモ①

## 自慢料理

### かぼちゃとツナのハンバーグ

#### 材料 4人分

栗かぼちゃ……………300g  
 ツナ缶(油漬)……………85g  
 玉ねぎ……………50g  
 溶き卵……………1/2個  
 パン粉、片栗粉、塩、こしょう  
 は適宜

#### 作り方

- ①かぼちゃはわたと種を取り、ところどころ皮をむいて柔らかく蒸す。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③かぼちゃをつぶし、汁を切ったツナと②と溶き卵、塩、こしょう、パン粉を各少々入れて混ぜる。
- ④③を8等分に丸め、表面に片栗粉を薄くまぶし、油少々で表面を色よく焼く。
- ⑤キャベツはざく切りにし、ブロッコリーは小分けにして、塩少々入れた熱湯でゆで、冷めたら、それぞれをドレッシングで和える。
- ⑥器に④を盛ってトマトソースをかけ、⑤のキャベツとブロッコリーを添える。



## 文芸

### 「田芝支部」

小春日の下に穏しき面見せて  
 医者嫌いの叔母のむくろ小き

磯川 千秋

桃太郎のお話ゆっくり筋立て  
 て話す二歳のひ孫に拍手

立川ツヤ子

雪の下に春を待ちいる福寿草  
 いかなる夢を育みおらむ

篠木 よし

大利根の堤を覆う白雪の音も  
 なく降り良き年よ来ん

始沢 良子

精一杯この世の空気を吸ひ納  
 め一氣に母が 母が遠のく  
 砂賀久美子

朝寒をかこつ吾を電線ゆ見下  
 して鴉はサーと空へ飛び立つ  
 石村 艶子

食糧も水も足りぬと訴えて震  
 災地の人ら苛立ちつものる  
 野村 初枝

『一般作品』  
 靖国に鳥居奉じて三十年  
 氏神様に社号納む

傘寿来て記念すべき吾が逝く  
 途  
 普濟寺入りに門柱上げる  
 木村 丈英

## 新庁舎竣工

作：おおつきみなど



## 子育て支援センターはじまりの会

日時：4月20日(水) 午前10時30分  
 場所：明和保育園

登録されているかたの参加をお待ちしております。