

# キッチンメモ①

## 自慢料理

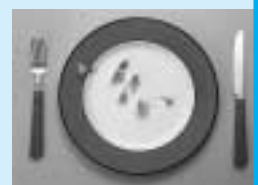
### かぼちゃとツナのハンバーグ

#### 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。