



おやこ

クッキング

親子Cooking

ご飯がすすむ! ピーマンの炒め煮

●1人分のエネルギー 83kcal

＜材料2人分＞

ピーマン	4個
サラダ油	小さじ2
☆しょうゆ	大さじ1
☆みりん	大さじ1
☆酒	大さじ1
☆水	50cc
☆だしの素	小さじ1/3
かつお節	少々

＜作り方＞

- ①ピーマンは洗って種を取り、縦に4～6等分に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、中火でピーマンを軽く焦げ目がつくまで炒める。
- ③☆の材料を加え、ピーマンがくたっとなるまで煮る。
- ④お皿に盛り付け、かつお節をかける。



短歌

ばんどう文芸

今井 清 選

一人居る日暮れの部屋のファックスが小さき音でカニの絵を吐く
矢作 富山 節子
エンディングレターに友より届きたり便箋三枚自筆に凜と
駒 内海 妙子
父に似の兄が浅草へ自転車森戸村より初夏の朝発つ
長 須 平田とみい
縁石の透間に生えて戴草の十字の花の一つが清し
ひばえ ややこ
薬の花は稚児の笑みにて庭の桜を伐りたるを悔ゆ
岩 井 倉田 弘司
畦道に立たばわが身を吹き抜くる青田の風よ初夏の光りよ
沓 掛 倉持かよ子
町中に祭りの提燈連なれば浴衣姿の義母の思ほゆ
山 栗原やエ子
我が家から見える校舎は岩井高窓辺に映る人影しずか
岩 井 今村勝三郎
擦り寄りて絆の強さに胸を張り何も云わない日米会談
内野山 木村 仁
屋根裏にすばやく逃げたアライグマ吾が執念に捕獲されたり
平八新田 吉岡 耿
川面より飛び上がりたる水鳥の翡翠の羽が朝日に冴える
岩 井 五十嵐三男
遠き日の田植えは梅雨のこの時節水の冷たさ未だ忘れじ
長 谷 荒井 勝
可愛いねの外に言葉の見つからずおそろのお孫を抱く
長 須 鈴木 夫佐
散歩道あらう雨かしら池の面にあめんぼの輪五輪思わせ
沓 掛 木村 裕子

短歌の作品を募集します!

皆さんからの短歌を広く募集します。投稿される方は、住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、掲載希望月の前月20日までに届くように選考者宛にお送りください。なお、俳句につきましては、当面の間お休みさせていただきます。

選考者 今井 清 〒306-0604 幸田新田435 ☎0297(35)2864