

朝ごはんを食べよう! ★朝ごはんは元気のもと★



おやこ

クッキング

親子Cooking

スナップエンドウとゆで卵のサラダ

●1人分のエネルギー 220kcal



＜材料2人分＞

スナップエンドウ… 1袋 (約150g)
 ゆで卵…………… 2個
 しょうゆ…………… 小さじ1
 すりごま…………… 大さじ1
 マヨネーズ…………… 大さじ2
 粗挽きこしょう …… お好みで

＜作り方＞

- ①ゆで卵をつくる。
- ②スナップエンドウは、洗って筋を取り、熱湯で1分ほど固めに茹で、ザルにあけておく。
(大きい場合は、食べやすい大きさに切る。)
- ③水気がとれたら、熱いうちにしょうゆをかける。
- ④ゆで卵は、粗く潰して③に加え、すりごまとマヨネーズで和える。
- ⑤最後にお好みで粗挽きこしょうをふりかける。

ばんどう文芸

短歌

今井 清 選

一面に菜の花咲けりわが犬の地輿踏む足の嬉しきことよ

長 須 遠矢 莉彩

【評】菜の花、犬、私が地球という神輿（地輿）に生かされているという世界観が楽しく詠われている。

久々にスカイプに見る孫三歳歌と任草で愛嬌振り撒く

内野山 木村 仁

【評】遠くにいる孫を今はネットで見られる。万葉集時代にはなかった現代の素材が巧く表現されている。

ものさびしシャッター街に外灯の設置の計らひいとありがたし

杏 掛 倉持かよ子

花咲きて在り処を知りたる山桜松の縁に織りなすハーモニ

杏 掛 木村 愛子

袋あけ取らずもよしのもやし根取りて満足夕餉の支度

山 栗原やエ子

「変はんねえな」恩師に声をかけられる先に挨拶されて恥じたり

駒 踨 内海 妙子

大安日木肌さやけき鯉ざおは大型車にて近所へ届く

長 谷 荒井 勝

新緑に包まれ歩くその先に山吹咲いて初夏を引きおり

長 須 平田とみい

一面のビニールトンネル陽を孕み地産野菜を育みており

生 子 高島みさ子

嘉永より引き継がれたるわが家系西郷ごんの青年時代

長 須 藤井登志江

在りし日の母のくれたるツツババが二株残りて蕾ついたり

矢 作 富山久美子

梅の木にメジロとまりて孫たちにそっと見なよと静かに指を差す

長 谷 後藤 守

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。

選者 今井 清 〒300610604 幸田新田435 ☎0297(35)28664

携帯電話やパソコンに送り付けられる「もうけ話」は詐欺です。