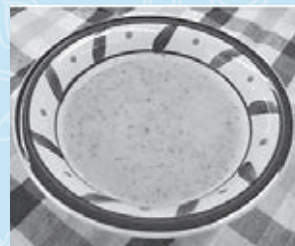




おやこ クッキング
親子Cooking

ズッキーニのスープ

●1人分のエネルギー 62kcal



<材料4人分>

- ズッキーニ …… 1本
- 玉ねぎ …… 1/4個
- 水 …… 200cc
- 豆乳(牛乳) …… 200cc
- 顆粒コンソメ …… 小さじ1
- オリーブオイル …… 大さじ1
- 塩・コショウ …… 少々

<作り方>

- ①ズッキーニと玉ねぎは薄切りにする。(玉ねぎは繊維を切るように)
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、ズッキーニを加え炒める。
- ③水とコンソメを入れ、蓋をしてやわらかくなるまで煮る。
- ④③の粗熱がとれたら、ミキサーにかけ滑らかにし、鍋にもどす。
- ⑤④を火にかけながら、豆乳(牛乳)を加えのばす。
- ⑥塩・コショウで味を調え、沸騰する前に火を止める。

◆ばんどう文芸◆

短歌

ポニーテールを解きて女子の首振るに日焼けし顔を包む黒髪

【評】ポニーの尻尾のように長い髪をほどいて首を振った少女。その姿が健康で可愛く親愛感を込めて詠んでいる。作者の身近な少女かも知れない。対象をきちんと表現した。

空き畑にソルゴーの草肥しげる昼みどりうねらせ風の逃げゆく

【評】ソルゴーは耕して肥料にする草。さわやかな情景に読者も爽快になる。

わが里に継がれしみこしの渡御なれば老若男女ひと日を願ふ

白雲の浮き立つごとし山法師花はみどりの里を潤す 駒 内海 妙子
犬小屋の日よけのアサガオじゃられて台無しになり朝陽がまぶし 沓 倉持かよ子

この頃はシニアクラブと名を替えて我も誘われバスに揺らるる 中里 直井 正子

往年は干拓事業進みしが水田保全に荷が重くなり 山 栗原ヤエ子

何気ない会話に笑う友がいてはほのぼのとしたファミリーレストラン 長谷 荒井 勝

豪雨禍の他郷の事など知らぬげに平然と出穂持つ我が郷の田は 長 須 平田とみい

穂となり六千株の濃淡の紫陽花水戸保和苑飾る 内野山 木村 仁

梅雨の間に沙羅の花咲き続き滴とともにはとりと落ちる 長谷 滝本 和子

送迎カー渋滞するなか雨風に難なく通う児童幾人 平八新田 吉岡 耿

夏至間近外の面は未だ明るきに孫に合せて夕餉楽しむ 逆井 後藤 英雄

短歌の作品を募集します! 岩井 石塚よう子

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。

▼「あやしいな、おかしいな、と思ったら、消費生活センターへ

☎0297(36)2035