



おやこ

クッキング

親子Cooking

電子レンジで♪白菜とベーコンの豆乳スープ

◎1人分のエネルギー 128kcal

<材料2人分>

白菜…………… 100g
 ベーコン…………… 20g
 豆乳…………… 300ml
 コンソメ…………… 1粒
 こしょう…………… 少々

<作り方>

①白菜・ベーコンは1cm幅に切り、豆乳・コンソメとともに耐熱容器に入れて、ラップをかけ、電子レンジ(600w)で4分加熱する。



②よく混ぜ、お好みでこしょうをかける。

★ポイント

耐熱容器が小さいと加熱中に豆乳があふれてしまうことがあります。余裕をもった大きさがオススメです。

ばんどう文芸

短歌

今日もまた午前二時半目を覚ますデジタル時計の赤き文字盤

たまごから成虫になり死ぬまでの鈴虫の一生孫に見せられ

”艱難辛苦あれどめげるなこの先も” 耳に残れる亡父の言の葉

老人と呼ばれし齡重ねしが仄かな夢を抱きて生きむ

新年の丸みのとれぬカレンダー初々しきとそのままに吊る

越し来たる昭和平成ふり返り迎える明日に「災」なくあれと

お磨きを終えたる仏間おだやかに南天を活け新年を待つ

こごよりもあまた美れる柚子の木の下にて遊ぶ子らの爽やか

散歩路に竹馬の友の墓あれば線香携ふ花なけれども

年の瀬と耳にはすれど物売りも借金取りも姿見ぬ今は

世界旅行夢見て買った宝くじ万両くわえて笑うヒヨドリ

白菜の畑や田んぼに霜の見ゆ初詣に向かう道すから

息切らせ登りしマチュピチュの空中都市神殿群を昂りて見つ

夫婦して知恵を出し合いクイズ解く認知症防止役立つかもと

冠雪の正装なせし富士の山はるかに眺む坂東の里

【評】一首目、見やすさだけの文字の「赤き」が、血液を暗示させ、暗闇の中に渾沌とした「生命と時間」の流れを感じさせる。二首目、作者に感動が三つある。虫の一生、孫の観察の見事さ、自分の人生の回顧。三首目、句中の漢語に父の厳格さと優しさが含蓄されている。四首目、前向きな生き方が読者の感動を呼ぶ。五首目、無理に真直ぐに延さない自然体を好む姿に好感を持つ。

今井 清 選

矢作 富山久美子

幸田新田 大澤千代子

半谷 木村恵美子

沓掛 倉持かよ子

中里 直井 正子

沓掛 木村 愛子

長須 藤井 久子

平八新田 吉岡 歌

駒 内海 妙子

内野山 木村 仁

矢作 菜花 輝江

山 栗原ヤエ子

幸田 直江 伸男

岩井 五十嵐三男

長谷 荒井 勝