



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

アレンジミニキッシュ



●1人分のエネルギー 139kcal

<材料 6 個分>

ミニトマト………3個
ベーコン………5枚
ブロッコリー……少々(6片)
とろけるチーズ…2枚
餃子の皮………18枚

【卵液】

卵………3個
牛乳………大さじ3
塩………少々
こしょう……少々

<作り方>

- ① ミニトマトは洗って、半分に切る。ブロッコリーは茹でて、小さくほぐす。ベーコンは細切りにする。
- ② 卵液を作る。ボウルに卵・牛乳・塩・こしょうを入れ、よく混ぜる。
- ③ マフィン型に餃子の皮を1個当たり3枚、カップ型になるように敷く。
- ④ ③にベーコン、とろけるチーズの半分を入れ、②の卵液をそれぞれに流し入れる。その上にブロッコリー、ミニトマト、残りのとろけるチーズを乗せる。
- ⑤ 余熱しないオーブンに入れ、180℃で15～20分焼いて完成。

★ポイント 具材は好きなものに変更するといろいろ楽しめます。

短歌

◇ばんどう文芸◇

今井 清 選

わが腕を枕に眠る飼ひ猫の鼓動伝はり得難き幸よ

沓掛 倉持かよ子

敬老と妊婦の椅子が置かれたる運動会の観覧席に

神田山新田 遠藤 益江

近くより遠景が良しと言ひし母在りしあの日のコスモス畑

岩井 臺 登美男

包丁を取り換え美的に葱を切る薬味と云えどわれのこだわり

長須 平田とみい

台風の爪痕なりし土砂を掘るショベルカー操る小さな人影

沓掛 木村 愛子

傑作の短歌捻ると孫娘ペンとメモ帳敬老祝いに

岩井 五十嵐三男

霜月は亡夫の祥月つわぶきが蝶を舞わせて木陰に咲けり

矢作 富山 節子

熱唱の「命くれなない」拍手浴びシニアの集いに夕闇せまる

平八新田 吉岡 耿

熱海へのバスにはしゃげる同窓の声誰と知る姿見なくも

駒 内海 妙子

立冬と思えぬ程の暖かさ近くで布団叩く音する

長須 鈴木 夫佐

晴天の御列まこと眩しかり令和の時代おだやかにあれ

山 栗原ヤエ子

慎ましく終香り冷える今朝冠雪の富士姿うるわし

長谷 荒井 勝

八十年劣にいそしむ時を経てわが節くれは梅干しに似る

長須 藤井登志江

【評】一首目、猫の鼓動を感じながら作者の鼓動をも意識していよう。そして今幸せに老いを生きているという心情を詠う。幸福感を詠うのは難しいが成功している。二首目、「妊婦の椅子」の視点が良い。情景のひとつの発見を歌にしている。主催者の心遣いや和やかな運動会が読者に伝わる。短歌はだれも気付かないような情景の発見から出来ている。三首目、「コスモス畑の母を追慕している美しい歌。歌はうつくしいのがいい。四首目、細やかな主婦の情景が目につかび人柄がよく出ている。自分の性格を見つめる歌も重要な素材。

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宛にお送りください。

選考 今井 清 〒306-0604 幸田新田435 ☎0297(3)52864