

じっくり心をこめて

スロー フード

104



野菜たっぷりカレー炒め

栄養満点の野菜をたっぷり使った一品です。カレー風味ですので野菜嫌いのお子さんでもこれなら食べられるかも！豚肉を入れてもおいしいですよ。

《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

材料 (4人分)

- ・にんじん 1/2本
- ・キャベツ 2枚
- ・アスパラガス 4本
- ・もやし 1/2袋
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・カレー粉 小さじ1
- ・塩 少量
- ・こしょう 少量

作り方

- ① キャベツやアスパラガス、にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、キャベツ、アスパラガス、にんじん、もやしの順に入れて炒め、カレー粉、塩、こしょうで味をつけて完成。

せきかわ文芸

俳句・山柳

俳句

満月をうつして流す女川
秋あかね 小さな秋を運んでる

大塚 沖正 (下川口)

娘らに手をひかれたり 祭かな
樹に別れ 風と遊ぶ 落葉かな
あかね雲 赤とんぼ群 里に下り
朝日うけ 軒を余さず 柿すだれ

横山 一正 (東京都)

川柳

猛イヤッと牛も啼けないこの暑さ
畜舎のどの牛もぐったり

本間 忠 (大島)

短歌

刈り込んでどうだんつつじは几帳面
訪ねる主は一克者よ

佐藤 庄七
(愛広苑)

ときおり消雪工事の音さこゆ
冬の足音近づくらしも

渡辺千恵子
(上岡)

誘われて戸惑いながらも(ゆうあい)に 須貝 忠美
人皆優し楽しみて痺れる足もしばし忘るる (高田)

関川俳句の会作品

婆ちゃんを立てて平和な三世代

渡辺しづい

