

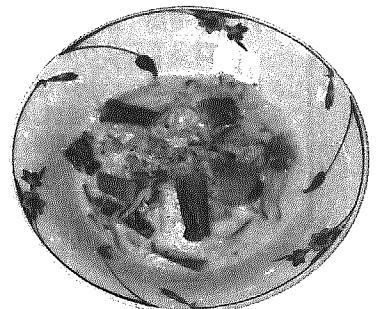
食

郷土料理

一食生活改善推進委員会一

豆腐とかにの中華風ミルク煮

今回は、色どりにチングンサイを使いました。グリーンアスパラ、ブロッコリーでもいいですね。



●エネルギー 200.0 kcal ●カルシウム 225 mg
●たんぱく質 15.4 g ●塩分 1.1 g

材料 4人分

豆腐(絹)	1丁
かにの中身	200g
長ねぎ	1本
しょうが	3切れ
牛乳	300cc
チキンスープ	50cc
塩・こしょう	各少々
酒	大さじ1
チングンサイ	1束
油	大さじ1.5
かたくり粉	大さじ1

作り方

- 豆腐はふきんで包み、水切りをしておく。かにの中身はほぐしておく。長ねぎは斜め薄切り、しょうがはみじん切りにする。チングンサイは硬めに色良くゆでる。
- 中華鍋を熱し、油を入れて中火にし、ねぎとしょうがを入れて香を出す。
- かにの中身を加えてさっと炒め、酒・豆腐・スープを加え、豆腐をくずさないようにそっと混ぜる。分量の牛乳を加えて一煮し、塩・こしょうで味を整える。
- 同量の水で溶いたかたくり粉を加え、全体に行き渡るように混ぜ、一煮して火を消す。器に盛りつけ、チングンサイを周りに飾る。お総菜的には、チングンサイをかたくり粉を入れる前に加える。

千体の水子地蔵や曼珠沙華
古簾はずし明るき厨窓
透き通る新米五合炊き上がる
三軒になりし集落喬麦刈る
雲動くまま柿の実の照り陰る
洋子
玲子
友佳
信子
成子
水仙

庭石の色をあらひて秋の暮
湖一つ黄金に染めて秋日落つ
雜炊のころとそろそろなつて来し
芒の穂束ねてつぼに活けにけり
車椅子みんな笑顔の秋遠足
名木も名だたる石も無き庭に居
心地良きや夫は本読む
神無月留守番電話なき社
鹿島トイ
小林ミサヲ
鈴木ハツ
素明

盆踊り息子は子供会の務めとて
慣れぬ手ぶりに輪に踊りいる
都の夜景高き階よりみるライト
巨体ながる血管にも見ゆ
遠く近く祭花火の静まれば庭に
さやけき虫の音をする
朝夕は神と仏に合掌し最後に唄
う短歌会のうた

大谷モト
長谷川トリ
丸山幸
柴垣きみ

通院にやさしくつきそつわが嫁のかたじけなさに掌を合わせおり
鋪装路を三太郎毛虫もくもくとどこへ急ぐや「ほら車が来るよ」

大矢キイ
永田キヨエ
上山恵子
笠原セツ
竹中千代子
泉井ヨ子
小出美喜子
野葡萄のかぶさる水の澄みてをり
弥彦晴れひねもす稻刈り日和かな
トンネルをくぐれば朝日村の秋
花野道まぼろしの夫振り向かず
花芒道祖神に赤きよだれかけ

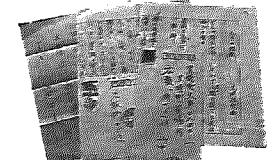
懶れぬ手ぶりに輪に踊りいる
盆踊りの終戦の日も遠くなり平和の日々を健やかに老ゆ
屋根叩く雨に目覚めて安らげり猛暑を逝かす天の恵みと
こおろぎ鳴く友のお通夜に思い出ず「夫大切」と教えくれしを
小出美喜子
見紛う柳の繁る
竹中千代子
泉井ヨ子
野葡萄のかぶさる水の澄みてをり
弥彦晴れひねもす稻刈り日和かな
トンネルをくぐれば朝日村の秋
花野道まぼろしの夫振り向かず
花芒道祖神に赤きよだれかけ

俳句

俳句

黒崎短歌会
上山恵子
笠原セツ
竹中千代子
泉井ヨ子
小出美喜子
野葡萄のかぶさる水の澄みてをり
弥彦晴れひねもす稻刈り日和かな
トンネルをくぐれば朝日村の秋
花野道まぼろしの夫振り向かず
花芒道祖神に赤きよだれかけ

街かど



今月の投稿
募集しています
・短歌・俳句
・詩・隨筆
・イラスト・写真
・マンガ・その他

町への意見や要望も受け付けます
匿名でもよいですが連絡先を忘れずに

投稿・連絡先は
黒崎町大野2843-1
広報「街かど」係
377-3101
(内線335)

合唱
代表 須磨俊松(下山田)
266-7781

練習は、毎週水曜日午後7時から農村環境改善センターで行っています。興味のある方は、一度見に来て下さい。

男性会員を特に募集します。
お二人の若い先生のもと、美しいハーモニーを目指し、心一つになつて練習しています。

広報くろさき 平成9年11月号

わが家のドーム

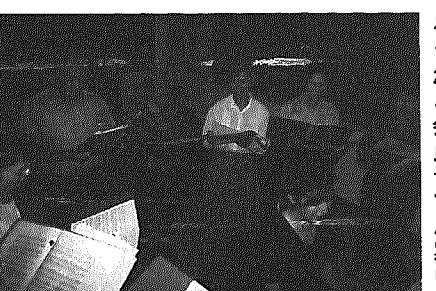
1歳以上、3歳以下の赤ちゃんを紹介するコーナーです。掲載を希望される方は、写真と氏名(フリガナ)・生年月日・性別・ご両親の名前・住所(自治会名も)・電話番号・コメント(50字程度)を添えて企画商工課広報統計係へ。

白堀しに大人っぽくなる、おちやめな我が家の人気もの、またがちゃれん。どうか、元気で明るい娘に育って欲しい。

大矢まどかちゃん

H8.3.18生

父母 正幸
ミミ(新町)



1歳以上、3歳以下の赤ちゃんを紹介するコーナーです。掲載を希望される方は、写真と氏名(フリガナ)・生年月日・性別・ご両親の名前・住所(自治会名も)・電話番号・コメント(50字程度)を添えて企画商工課広報統計係へ。

このコーナーで紹介してほしいサークル・グループを募集しています。詳しくは、企画商工課広報統計係までご連絡ください。

合唱
代表 須磨俊松(下山田)
266-7781

練習は、毎週水曜日午後7時から農村環境改善センターで行っています。興味のある方は、一度見に来て下さい。

男性会員を特に募集します。
お二人の若い先生のもと、美しいハーモニーを目指し、心一つになつて練習しています。

広報くろさき 平成9年11月号