

みんなのスペース

窓越しに

車イスごと
背を向けてたら
夢の世界へ・・・・・・・・
気がついたなら
老の身が軽く歩けるようだ
太陽熱に感動と感謝だ

佐藤 やす子



やまだ文芸広場

雑草を
刈ればつゆ草
一面に
空の青さに
負けじと咲けり
内館 洋一

一気に
しばれて
木々の葉は
慌てふためき
ドレスアップ
小林 りつ子

手作りの
柚子味噌のせて
晩の飯
沼崎 悦子

93才の母
老いてゆく
母の背中
半分こ
(コスモス)

昼夜の寒暖差に
一枚を羽織り
鍋の仕度整う
いっちゃん

坂本 フジ

わずかながらも
明日か明日かと
暦をめくる
年金支給日
坂本 フジ

キッチンスタジオ

No.162

ハーモニー

このコーナーでは、町栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんがちょびっとの塩でもおいしい料理、季節のおすすめや地元食材を使った料理などを紹介します。今回は、旨味たっぷり「カキのクリーム煮」です。

【材料(3人分)】

カキ(むき身)…100g² 塩コショウ…少々 片栗粉…大さじ1 小麦粉…大さじ1 タマネギ…1/4個 ニンジン…1/5本 トマト…1/4個 ホウレンソウ…1/4束 ベーコン…20g² マイタケ…1/3株 シメジ…1/3株 バター…20g²
A {生クリーム…60g² 牛乳…100g² 顆粒コンソメ…小さじ1/2 塩…小さじ1/2 ブラックペッパー…少々}

【作り方】

- ①カキは塩水で洗い、水気をよく切る。塩コショウをして、片栗粉と小麦粉を合わせたものをまぶす。ベーコンは1等幅に切る。
- ②フライパンにバター 10g²を入れて加熱し、①を入れ、両面を焼いて火を止め、一度取り出しておく。
- ③ホウレンソウを茹でて、2~3等長の長さに切り、トマトは飾り切りにしておく。
- ④タマネギは皮をむいて1等程度の幅に切り、ニンジンは皮をむき、イチョウ切りにする。マイタケとシメジは根元を取って小房に分ける。

カキのクリーム煮



1人あたりの栄養素 299kcal²、塩分1.2g²

- ⑤フライパンにバター 10g²と④を入れて炒め、混ぜ合わせたAを入れ、1~2分煮込む。
- ⑥⑤に②を入れて中火にし、3~4分煮込んでとろみがついてきたら火を止め、器に盛り付ける。最後にホウレンソウとトマトを飾って完成。