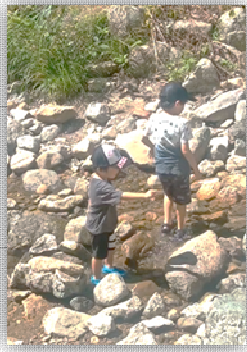


おススメお出かけスポット 羅漢溪谷



暑い夏は水遊びが一番！
 羅漢溪谷にお出かけしてみませんか。
 水深が浅いので小さなお子さんでも大丈夫。
 水たまりをよく見ると小魚や小さなエビがいますよ！
 石のかけにはカニも！
 捕まえられるかなー🐞🐞
 魚獲り用の網や容器を持って出かけましょう。
 もちろん帽子と飲み物、着替えも忘れないでね。
 帰るときには捕まえた魚やカニは逃がしてあげてください。



相生市観光協会ブログより



★注意★

- * 浅い川ですが、石がゴロゴロしており危険な場所もあります。お子さんから決して目を離さないでください。
- * 雨の後など水量が増えたときはお控えください。



トマトとツナの冷製パスタ

【材料2人分】トマト2個 ツナ1缶 白だし大2
 チューブにんにく1~2cm スパゲッティ2人分
 大葉3~4枚 塩適宜 オリーブ油大1~

【作り方】

1. トマトは1cm角に刻む。
 2. ボウルでツナ缶（汁ごと）とトマト、白だし、チューブにんにくを和えておく。
 3. 細めのスパゲティを濃い目の塩水で茹で、冷水で締める。
 4. 大葉を刻んで、ボウルの中で和えて、具材をパスタにかければ出来上がり！
- * 好みで、ゆで汁やオリーブ油などを足してください。鯖水煮缶もOKです!!



3色野菜のみそ味あえ

【材料4人分】きゅうり3本 大根1/6本
 赤パプリカ1/2個
 (調味料) しょうゆ大2 砂糖小2
 ごま油小2 市販の柚子みそ大1

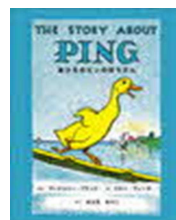
【作り方】

1. 大根は皮をむき、乱切りにする。きゅうりとパプリカも同じ大きさの乱切りにする。
2. ジッパー付きのポリ袋に調味料を合わせてよく混ぜ、1. を加えて冷蔵庫に2時間以上おいて味をなじませる。

親子で夏味クッキング



『うさこちゃんとうみ』
 ディック・ブルーナ／さく
 いしいもこ／やく
 福音館書店



『あひるのピンのぼうけん』
 マージョリー・フラック／さく
 クルト・ヴィーゼ／え
 おのでらゆりこ／やく
 瑞雲舎

うさこちゃんは、とうさんが引く車に乗って、海に出かけます。すなやまを作ったり、貝を拾ったり…。たくさん楽しむ様子が描かれています。赤ちゃん絵本として優れた要素が詰まっている作品です。

揚子江に浮かぶ船に住むあひるのピン。船から降りて、魚を捕ったりして1日過ごし、夕方に船の主人の呼び声でもどります。一番最後に乗り込むと主人におしりをムチでうたれてしまいます。ある日、一番最後に船に戻った時の罰をおそれて、船に戻らなかったピンは…。