



6月のしかやま iro iro



バドミントン
 体動かして
 運動不足解消



テニス
 梅雨の合間
 に、テニス
 暑がたまる



**トビ
 きゅうり**
 芽が
 育ちますように...



料理
 つくねの照り焼き
 ハルシー和食で
 おいしくいただきます。



料理
 長芋の豚肉巻
 ～甘酢あん添え～
 とろもおいしくできました
 大好評でした



お菓子
 いちご大福も
 作りました
 大失敗

