

作り方★4人分★

- 1 キャベツはたっぷりの湯でゆで、塩・こしょうを少々振る。鮭は皮と骨を除いて2つに切り、酒小さじ2を振りかける。
- 2 玉ねぎは薄切りにし、にんじんは、1センチ厚さの輪切りにする。絹さやは筋を取り、さつゆでしておく。
- 3 キャベツを広げ、鮭・玉ねぎを1/2量ずつのせて巻き、つまようじで止める。
- 4 鍋に3を入れ、にんじんを散らし、だしを入れる。ふたをして、10分煮、みそ大さじ2を溶かし入れ、みりん大さじ1/2も加えて15分煮、仕上げにバター小さじ2を入れる。

- 材料 4人分
- キャベツ 8枚
 - 甘塩鮭小 4切
 - 玉ねぎ 1個
 - にんじん 1/2本
 - 絹さや 20g
 - だし 2カップ
 - 塩・こしょう 少々
 - みそ・みりん・バター

おためしごはん

甘塩鮭の

みそ味ロールキャベツ



みんなの絵本

あがねうさぎのクリスマス
 たらクリスマス/作絵 せなげいこ
 ポプラ社 1,200円



ひいれタリロまりイ流つラ目たら
 とたばワゴのし外防ヤしけシ詰ら
 手汚、シム入りう、トニとこクリミ
 間れ裏と歯も忘れにもじッイどき洗ム
 でも側歯ににうよプもきいカ
 ニスヤブれにつうよ解天日。レ
 オツ側ラずにいカに、消しに水
 イキ面にシ。てカに、消しに水
 もリにこ使いイる所洗回しに水
 バレますびり分け、菌排ててす
 イ。つ、ン割水み取。ばい

☆ 排水溝がクサクサイ ☆

ラクしてキレイ!
 お掃除おまかせ!!

シワのおそうじ水

このま、ス、さ、タ、フ、レ、リ、ス、
 のズ、を、ん、さん、て、も、ス、マ、
 ク、な、飲、の、さん、い、サ、ス、
 ス、ど、み、家、は、ま、タ、ス、
 リ、で、で、ぐ、う、と、さん、う、
 マ、知、す、ッ、か、ろ、を、兼、し、
 ス、ら、。、す、り、グ、リ、が、み、
 絵、る、お、眠、ッ、ジ、ユ、ク、
 本、。、せ、な、け、シ、マ、
 い、り、し、ま、ン、待、と、ク、リ、

家族で百人一首

紅葉の錦 神のまにまに
 このたびは 帯もとりあへず手向山
 意味で幣の旅は急
 全を祈って神前に捧
 げるとも用意でき
 ませんでした。か
 りに、錦のようにな
 り、この手向山の美
 し、い、神様、み心の
 葉を、お受け取りくだ
 まい。

ガスの おはなし

の此毎し除も
 連続日家ようのう
 ひす事と事節走
 ず。と育。ず。
 ドキ見。ず。
 キ。キ。太
 掃

アナまた者燃つ止湯が途限電●
 ン一せめは燦でし器あり中界気湯
 のにん燃ヒ音もなはりでが温切
 作点が焼一に可いながあ湯ある水
 動火音、音タつ能限スが切たは燃
 でする後、はしいでず給水、れめ、焼
 多る者全でてす給道。湯道が、湯
 少る際、温は。湯道。湯道。湯
 音が、と、あ、ま、は、が、ス、場、使、
 フ、リ、る、前、た、い、停、給、合、用、に

野菜くん



旬... 11~3月
 栄養分... ビタミンA
 ビタミンC