

おためしごはん

里いもとこんにゃくのごまみそ


◆ 作り方 ◆ 4人分

材料(4人分)

- 里いも — 400g
- こんにゃく(玉) — 12個
- 和風だし汁 — 500cc
- 塩 — 少々
- 薄口しょうゆ — 小さじ2

ごまみそ

- 赤みそ — 60g
- 白ごま — 大さじ3
- さとう — 大さじ2
- みりん — 大さじ2



- (1) 里いもは皮をむいてひと口大に切っておく。こんにゃくは熱湯でゆで、アク抜きをする。
- (2) だし汁に塩としょうゆで味付けをして、里いもとこんにゃくを加えて10分くらい煮て下味をつける。
- (3) すり鉢にごまを入れてよくすり、赤みそと砂糖を加えてさらによくする。
- (4) 仕上げにみりんを入れてすり伸ばし、ごまみそを作る。
- (5) 里いもとこんにゃくの水けをきって和え、器に盛って上からごまを少々散らす。



みんなの絵本

とっしきのとっかえっこ

カレン・ガンダー・シマ絵
サリー・ワットマン文
谷川俊太郎訳
童話館
1,200円



家族で百人一首

恋する心にたとえた表現は、
新鮮さです。

千年以上の時間を感ぜさせない

意味 みかの原をわけて湧き出てゆく川の水が湧き出てくる。いづみ川に逢ったというわけでもないが、いつあの人に逢ったのなせ、こんな恋しいのだらう。一度も逢ったことなどありはしないのに。

解説 「みかの原」や「いづみ川」は、明るくて美しい響きです。ね。きらきらと水が湧き、あふれてくるのを、恋する心にたとえた表現は、新鮮さです。

みかの原わきて流るるいづみ川
いつ見きとてか恋しかるらむ

中納言 兼輔

バスロミューおじいさんは、ネリーの隣りさん。ネリーの赤ちゃんだった頃から仲良し。ペビーカーで散歩。ローラーシートだったバスロミューが教えてあげた。ところがある日バスロミューは階段で転んだ。救急車で運ばれ、長いこと帰ってこなかった。ヤがて車いすで戻ってきた。バスロミューにネリーは...

◆ **カウンターが汚れた** ◆

ステンレスやツルツルな溝に入り込んだ汚れ。クリムクレンザーをつけて古歯ブラシで軽くこすただけでたいていの汚れは落とせます。それでも落ちないときは、クレンザーをつけてまじらばらく置いてからこすってみて。このあと水拭きし、乾いたふきんで水気を完全に拭き取ります。

▲ **人工大理石** ▲ 思わぬできた時はやわらかいスポンジが古ストッキングにクリームクレンザーをつけて磨きます。

ラクしてキレイ!
お掃除おまかせ!!



シクのおそうじ水




事務所空きスペース無料開放のお知らせ

伊藤燃設では、事務所の空きスペースを、希望の方に無料で借し、使っています。例えば、自分の特技(手芸、習字、編み物など)を教えたいたり、サークルの活動スペースを探している等、一度ご相談下さい。

● **現在水・木・土とパソコン教室が開講中**です。興味がある方は当社へお電話下さい。

3221イワ778かご31
38スエスまでご連絡下さい。

花粉症の季節です。皆様、がんばってのりきりましょう。新聞のお手伝いを始めよう!! これから始

野菜くん

里いも

旬: 秋から冬

栄養分:
ぬめりの成分はマンナンとよばれ腸の働きを活発にします。

カルシウムが多く含まれているアカリ食品

