



パセリ	50g	固形スープ	1個
バター	大さじ1	牛乳	1カップ
じゃがいも	2個	生クリーム	1/4カップ
玉ねぎ	1/2個	塩こしょう	少々
水	2カップ		

★ 作り方 ★ 4人分

- ① ジャガイモと玉ねぎは薄切りにする
- ② 鍋に①と水と固形スープの素を入れて柔らかく煮る
- ③ パセリは葉をバターで炒めて、①に入れ、5分煮てミキサーにかける
- ④ ③に牛乳と生クリームを入れて味を整え、器によそう



みんなの絵本

パンのかけらとちいさなあくま
 内田莉紗子再話
 堀内誠一画
 福音館書店
 800円



家族で百人一首

我が少し
 優雅さを
 オールバ
 ーを楽し
 んだので
 す。

霜が真つ
 白に降り
 たりて
 実際

秋、とい
 う晩秋

初霜が
 降りてあ
 たり一面
 白く、ど
 れが花で
 なくなく
 ない。

初霜が
 降りてあ
 たり一面
 白く、ど
 れが花で
 なくなく
 ない。

初霜が
 降りてあ
 たり一面
 白く、ど
 れが花で
 なくなく
 ない。

初霜が
 降りてあ
 たり一面
 白く、ど
 れが花で
 なくなく
 ない。

初霜が
 降りてあ
 たり一面
 白く、ど
 れが花で
 なくなく
 ない。

心あてに 折らばや折らむ 初霜の
 置きまとはせる 白菊の花

凡河内躬恒

リトアニアの民話です。貧
 乏なきこりの粗末なお弁当、
 パンのかけらを奪って悪魔の
 すみかに帰った小さな悪魔で
 した。大きな悪魔たちには
 どいことをしたか、とかんかん
 に怒られてしまいました。何か
 役に立つことをするまでは帰
 って来なさいと言われ、それ
 から小さな悪魔のお詫びが始
 まります。小さな悪魔は無事
 にすみかに戻れるのでしょか。

★ 台所の扉がベトベト ★
 知らないうちに油汚れがた
 まってベトついてしまふのが
 シンク下の扉や吊り扉。
 扉の外側の汚れは、台所用
 洗剤を含ませたスポンジでこ
 すって落とします。それでも
 落ちない汚れや、取手の部分
 の手あか汚れは、取手の部分
 の手あか汚れは、クリムクレ
 ンザイで。
 汚れがたまると吊り戸
 棚の下側も忘れずに。汚れが
 ひどいときは、洗剤をつけ
 上からラップをはずし、つけ
 ばらく湿布を。いづれの場
 合も、最後に水ぶきし、洗剤分
 を落とします。

ラクにキレイ!
 お掃除おまかせ!!

シンクのおそうじ水

今年のGWはどう過
 ごされたいですか? 私は
 のんびりしたいです。
 息子が初節句をむか
 えませす。元気で大き
 くなあれ!!

★ 事務所スペース無料開放 ★
 伊藤燃設では、事務所の開きス
 ーをご希望の方に無料でお貸し
 しています。例えばサークルの活
 場所や教室をお探しの方などに
 利用いただけます。詳しくは担当
 伊藤美香までお願いします。TEL 05
 94-22-11778
 ● 現在、水・木・土とパソコン教
 室開催中です。興味のある方は
 弊社社 TEL 23-38222(水谷)
 までお電話ください。

野菜くん

パセリ

栄養分:
 たんぱく質
 ニンゲル、ビタミン類

*眼病、100%
 肝臓病、
 浮腫、
 結石、
 シモヤケに
 効果があります。