

# おためしごはん

## ♪ さやいんげんと豚肉の マヨネーズ炒め



さやいんげん	300g	◆砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1	◆マヨネーズ	大さじ2~3
塩	少々	◆薄口しょうゆ	大さじ1
豚薄切り肉	150g	サラダ油	大さじ1
ア ◆酒	大さじ1		
		◆しょうゆ	大さじ1

- ★ 作り方 ★ 4人分
- ① さやいんげんは筋を取り、2つに切る
  - ② 豚肉は食べやすく切り、アを加えて手でよくもみこむ
  - ③ フライパンにサラダ油を熱し、塩を少々入れ、①を炒め取り出す
  - ④ サラダ油を足して②を炒め、色が変わったら、③を戻して②を手早くからめて器に盛る



## みんなの絵本



## 家族で百人一首

有明のつれなく見えし別れより  
暁ばかり 憂きものはなし  
みぶのただみね 王生忠孝

**意味** 有明の月がとつげなく空に残つていくのが見えたあの夜明けの別れ。その時以来の映ほじ辛いものはありません。

**解説** 恋人のものとかならぬ時、辛い気持ちです。昔、恋人とうしが逢う時には、男性が女性の家を訪れ、女性が夜明けまでに帰るのが普通でした。その時の切なさを詠ったもので

有明のつれなく見えし別れより  
暁ばかり 憂きものはなし  
みぶのただみね 王生忠孝

昔、昔々と田舎の静かなところ。小さなあうちがありました。すっかり丈夫に建てられていました。それから長い間、小さいあうちは丘の上から周りの景色を眺めて幸せに暮らしていました。時がたち、周りの景色も変わりました。車、ビル、電車。あたりはすっかり街に変わりました。小さいあうちはみずぼらしくなり、悲しみに暮れる毎日でした。

★ ゴミ箱からいやなニオイが

汚れていても意外と気が付かないのが台所のゴミ箱。でもこの汚れが嫌なニオイの原因に。時には浴室で丸洗いをしましょう。軽い汚れなら台所用洗剤をつけたスポンジで落とせます。ひどい汚れは、漂白剤の薄め液を入れて、しばらくおいてから洗います。汚れが落ちたら水で洗い流し、水気を拭き取って。生ゴミのニオイが気になる時は新聞紙を底に敷いて漂白剤の原液を少量染み込ませておくことで菌消臭ができます。



chica  
mika

いよいよ梅雨ですが、今年4月から雨が多くなってはあ。手作りパンを焼いてみました。いい香りにうっとりです。

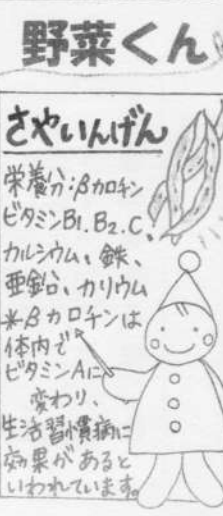
★ 事務所スペース無料開放 ★

伊藤燃設では、事務所の開きスペース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動場所や教室をお探しの方などにご利用いただけます。詳しくは担当伊藤美香までお願いします。TEL 0594-222-1778

● 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かTEL 23-3822(水谷)までお電話ください。

野菜くん

みずみずしく、肉厚で、種子の部分が盛り上がり、太さは均一で、全体的に細いものが良いでしょう。しなびやすいので、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。固めに茹でて、冷凍しておいてもすぐに使えて便利ですよ。



さやいんげん

栄養分:βカロテン、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄、亜鉛、カリウム

\*βカロテンは体内でビタミンAに変わり、生活習慣病に効果があるとされています。