



- | | | | |
|-------|------|-------|-------|
| ●大葉 | 30枚 | ●ニンニク | 1/2かけ |
| ●豚挽き肉 | 300g | ●しょうが | 1/2かけ |
| ●餃子の皮 | 30枚 | ●塩 | 適宜 |
| ●キャベツ | 200g | ●こしょう | 適宜 |
| ●ニラ | 1/2束 | ●ゴマ油 | 適宜 |

★作り方★
30個分

- ① 大葉以外の野菜類を全てみじん切りにし、豚挽き肉を加えてよく練り合わせる。
- ② 指で皮の周りに水を塗り、大葉さらに中央にタネをのせ、2つに折ってヒダを寄せながら口を閉じる。
- ③ フライパンを熱し、大サラダ油をひき、餃子の並べ底がキツネ色になるまでじっくり焼いたら水1/3カップを加え、蓋をして3分くらい蒸し焼きにする。

みんなの絵本

せいめいのれきし
バジニア・バトン
文・絵
いいももこ
岩波書店
1,600円

家族で百人一首

ひさかたの 光のとけき 春の日に
しづ心なく 花の散るらむ
紀 友則

意味
日の光がのどかな春の日に、散らしてゆく花の散るらむ。

解説
「光」は「天」「月」「空」「雲」などにつく「枕詞」です。

子どもたちのための読物として、地球に生命が誕生してから現在に至るまでの道のりを科学的にわかりやすく説く「プロローグ」の一篇は銀河系から始まり、現在までこの地球上に現れた生物を紹介していきます。この時間の流れの中で、何が感じることお孫さんとどうぞ。親子で

★ 汚れ段階別洗剤の使い分け①

調理のあとの飛び散った油汚れは、すぐに拭き取れば、水やお湯だけで簡単に落ちる。のまめに洗剤は不要。ところが、熱が加わり、時間がたつにつれてサラサラ汚れからベタベタ汚れに、そして最後には樹脂に硬化して固くなり、ガンコ汚れに。夜洗してしまいがち。そこで、汚れの段階に応じた洗剤を使い分けがポイントになります。洗剤と掃除法をご紹介します。

ラクにキレイ!
お掃除おまかせ!!

キッチンのおそうじ

chica
mika

今月で2000号です、これからもよろしくお願ひします。

息子が8月で1才を迎えます。これから新米ママがんばります!!

★ 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。Tel 0594-122-1778

● 現在、水・木・土とパソコン教室開催中。Tel 23-3822(水谷まで)。プリザーブドフラワー教室も開催中。次回は8月29日。Tel 23-1658(佐野まで)

野菜くん

大葉

夏の食卓の名脇役ともいわれるシソは、αリノレン酸という必須脂肪酸を含むシソ油という精油成分から生まれてくるシソの香りは、ガン・アレルギーを予防し、動脈硬化を防ぐ働きがあると知られています。早めに使い切るようにしましょう。

香りの成分のペリラルデヒドには強い防腐作用があり、食中毒を防ぐ効果があるともいわれています。