おためし ごはん

サトイモのお好み焼き

●サトイモ	400枚	●切り餅	一切れ
●豚薄切り肉	60g	●お好みソース	適宜
●油	少々	●マヨネーズ	適宜
●塩・こしょう	少々	●鰹節	適宜
●キャベツ	200g	●青のり	適宜

★作り方★　4人分

①サトイモは皮をむいて、フードプロセッサーですりおろす。
②豚肉は3センチの幅に切って油で炒め、塩、こしょうで調味する。
③キャベツは千切りに、餅は1センチ角に切る。
④ボウルに①②③を入れて混ぜ、ホットプレートに円形に丸めてのせてふたをし、サトイモが透き通るまで焼く。裏返して両面しっかり焼く。
⑤焼けたら好みでソース、鰹節、青のりをのせる。

家族で百人一首

たれをかも　知る人にせむ　高砂の
松も昔の　友ならなくに
藤原興風（ふじわらのおきかぜ）

意味

年老いた私は、誰を相手に昔のことを語りあえばよいのか。長寿で知られる高砂の松も昔からの友ではないのだから。

解説

長寿は誰もが望むものですが、長生きをすればするほど、古くからの友人がいなくなってゆく寂しさにも堪えなければなりません。おまえも年をとっているはずだが、同じように寂しいのでないか。そう問いかけています。

みんなの絵本

みんなのベロニカ
ロジャー・デュボアサン 作・絵
神宮輝夫・訳
童話館出版
1,300円

ラクしてキレイ！お掃除おまかせ!!

●軽い汚れ：あまり時間がたっていない汚れは、中性タイプの台所用洗剤でOK。
●少し落ちにくい汚れ：ある程度時間がたった汚れは、クリームクレンザーか住居用の弱アルカリ性洗剤で。
●変質した油汚れ：ここまでくると、台所用または住居用のアルカリ性強力洗剤が必要。その場合、こびりついたガンコな汚れは、つけ置きタイプの強力洗剤につけ込み、汚れを浮かして落とすとラクですよ。

ベロニカがパンプキンさんの農場にやってきたのは、お天気のいい朝のこと。ベロニカは農場がひと目で気に入りました。カバにぴったりの場所です。ところがどの動物もベロニカを歓迎してはくれません。やがてベロニカは病気になってしまい、一歩も小屋から外へ出なくなりました。今までベロニカに知らんぷりしていた動物たちもさすがに気になり始め……。

野菜くん

主成分はでんぷんとたんぱく質です。食物繊維、ビタミンB1・B2、カリウムを含んでいます。なかでも食物繊維の一種であるがラクタンは、脳細胞を活性化させ、老化やボケを防止し、血圧・コレステロールを下げる効果があります。保存は新聞紙に包み、風通しよく。

★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。TEL0594-22-1778

● 現在、水・木・土とパソコン教室開催中。TEL23-3822(水谷まで)。ブリザーブドフラワー教室も開催中。次回は9月26日TEL23-1658(佐野まで)

残暑厳しいですが夜には虫の音も・秋はもうすぐですね。
息子が、1、2歩ですが初めて歩きました!!
みーんな笑顔でした