

おためしごはん

かぶら蒸し



A 白身魚…40g×4切れ
塩…小さじ4/1
酒…小さじ2

C だし汁…1カップ
みりん…小さじ1と1/2
薄口しょうゆ…大さじ1/2
片栗粉…

B かぶ…200g
かぶの葉…20g
きくらげ…2枚

卵白…1個分
ぎんなん…8個
塩…小さじ1/2

★作り方★ 4人分

- ①白身魚は塩をし約20分おいて酒をふる。ぎんなんはゆでておく
- ②かぶの葉はゆでて3センチの長さに切り、きくらげは水にもとじて干切りにする
- ③かぶはすりおろし、裏ごし器にのせて水を切っておく
- ④③のかぶに、ぎんなん、きくらげを加え、泡立てた卵白と塩を加えて混ぜ合わせる
- ⑤蒸し茶碗に①の白身魚を入れ、上に④のかぶのをせ強火で約10〜15分蒸し、三つ葉を散らして、火を止める
- ⑥だし汁、みりん、薄口しょうゆを合わせて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてくずあんを作る。蒸しあがったかぶにくずあんをかけてできあがり



みんなの絵本



たいはじめながら、皮肉と見るか…
なり始めながら、皮肉と見るか…
途な愛と見るか…

家族ど百人一首



解説

配ら命のいの前してめ方
でを怒ををでてまない
す。落るとに破あれす
す。それしにたれ。こ
。それだてれ。こど強
だけしまもでく神誓
がましし神の決
は心っし神の決

意味

意味
忘れたこと
あなたはもう仕
あなたが私を
忘れたこと
それはもう仕
それとあきら
めなさいと決
してはなれど、
めまされど、
前であれど、
いの破れど、
命を落とす
配ら

38 忘らるる 身をば思はず ちかひ
てし 人の命の 惜しくもあるかな
右近

もすれたつやか日はのがの森
秋の水心ごみとみあさん冬ごもり
の山の彩心ごみとみあさん冬ごもり
の美しさを描かれました。表
す秋の山の美しさを描かれました。表
す秋の山の美しさを描かれました。表
す秋の山の美しさを描かれました。表
す秋の山の美しさを描かれました。表
す秋の山の美しさを描かれました。表

★ 換気扇の油汚れのベトベト②
— まずはヘラでこすり落とす—
こびりついた汚れは、ヘラ
を使つてこすり落とす。次に
と、あとの掃除がラク。次に
キツク、強力洗剤を貼り、上
から強力洗剤をスプレーして
湿布を。この時、モーター部
分に洗剤がかからないよう
注意して、5〜10分たったら
湿布して、残った汚れはスポンジ
でこすり落とします。スポンジ
の代わり、丸めた古ストレッ
キングを使えば、そのまま捨
てられて便利。



年賀状の準備をそろ
そろ…みなさんは進
んびますか?!
もう12月ですね!! 今
年もあと少し、寒さに
負けずにがんばります!!

★ 事務所スペース無料開放 ★
伊藤燃設では、事務所の空きス
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こ
利用いただけます。詳しくは担当
伊藤美香まで。Tel 0594-22-
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12月19日
Tel 23-1658(佐野まで)

野菜くん

かぶ

葉が青々として
肌につやがあるもの。
ひび割れ
傷がなく、
形のおいしさを
選びましょう!

かぶの成分は、大根によく似
ていて、根はビタミンC、
アスターゼ(消化を助ける)、
ミラーゼ(食物繊維などを豊
富です。葉の部分にはカロチ
ン、ビタミンC、カルシウム
、カリウムなど、捨てるに利
用しているのでも、捨てずに
しましよう。