

# おためしごはん♪



- もち入り♡  
ロール白菜
- |            |              |
|------------|--------------|
| 白菜……………8枚  | ホールトマト…250g  |
| 干しシイタケ…3枚  | 塩・こしょう…少々    |
| にんじん……40g  | パセリ……………適宜   |
| 餅……………8個   | 豚挽き肉………150g  |
| 水……………4カップ | 卵……………1個     |
| 固形スープの素…2個 | パン粉……………大さじ3 |
|            | 塩・こしょう…少々    |

## ★作り方★ 4人分

- ①白菜は塩を加えて熱湯でしんなりするまで茹で、ざるに広げて冷ます
- ②干しシイタケは戻して、薄切りにし、にんじんは千切りにし、これに豚挽き肉と卵、パン粉、塩、こしょうを加えてよく混ぜ8等分する
- ③白菜の水気を拭いて広げ②の挽き肉を置き、さらに餅をのせて包み、ように止める。残りも同様にして作る
- ④平鍋に③を並べ水、固形スープの素、ホールトマトを入れて強火にかけ、煮立ってきたら火を弱めて10分ほど煮る。塩、こしょうで味を整え、パセリのみじん切りをふる



## ビフォー

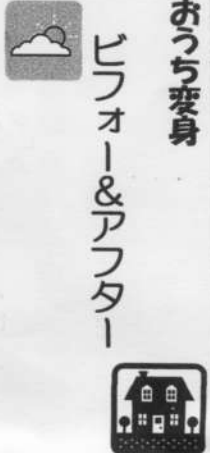


## アフター



おうち変身  
ビフォー&アフター

0.75坪のお風呂を1坪へ改装しました。寒くて狭いという不満を解消して、明るく清潔感にあふれたお風呂になりました。お客様も大変満足していました。



## フラワー教室

### 今月のお花



お正月アレンジメントです。松と福寿草、松などでお正月雰囲気いっぱいです。

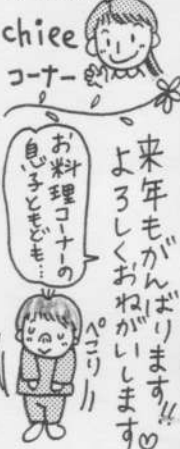
- ### ナチュラル ライフ
1. 容器に精製水を入れます
  2. 好みの精油をブレンドします
  3. 容器を振って混ぜ合わせます
- ▼おススメの精油 ▲  
ラバンダー、ペパーミント、グレイプフルーツなど。原液が手につかないようにご注意ください。

★手作り消臭剤★  
市販の消臭剤が爆発的に売られています。が、手作りなら安価で天然成分の抗菌作用も期待できます。

▼準備するもの ▲  
・30ml程度の容器  
・精製水 30ml  
・好みの精油 4-5滴

▼作り方 ▲  
1. 容器に精製水を入れます  
2. 好みの精油をブレンドします  
3. 容器を振って混ぜ合わせます

## イラスト担当 chiee コーナー



毎月第4火曜日、午前/午後 2回  
TEL 23-11658 (佐野まで)

フラワー教室  
TEL 23-13822 (水谷まで)

パソコン教室  
水・木・土曜日  
1回80分/1,560円  
TEL 23-11778

事務所フリースペース無料開放  
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頂けます。詳しくは担当、伊藤美香まで。TEL 22-11778

!!  
今月の見つけました

住宅用やすり・優人工学に基づいて、美しい波形に仕上げたやすりです。青・赤・黄色の3色。色 黄緑色  
[ NKF-4HS/BA ]  
材質 ステンレス