

# おためしごはん

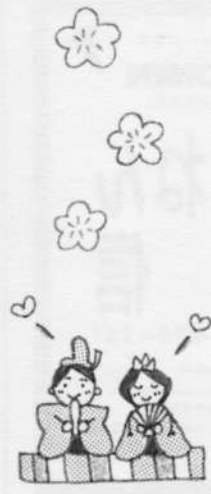
## 小松菜のみぞれ和え



- ★作り方★ 4人分
- ①小松菜は色よく茹でて冷水にとり、水気を絞って3センチの長さに切る
  - ②鶏ささみは、酒、塩少々をふって電子レンジに2分かけ、細かくむく
  - ③しめじはほぐしてAでさっと煮る
  - ④鍋にBを合わせてひと煮立ちさせ、冷ます
  - ⑤汁気を切った大根と④を合わせたら①②③を和え、器に盛る

小松菜……………1把  
 鶏ささみ……………3本  
 A  
 しめじ……………100g  
 酒……………大さじ1  
 しょうゆ……………大さじ1

B  
 だし汁……………1カップ  
 みりん……………大さじ1  
 塩……………小さじ1/2  
 しょうゆ……………大さじ1  
 片栗粉……………小さじ2  
 大根……………100g



### ビフォー



キッチンからダイニングキッチンへ

### アフター



使いやすくて、スッキリとした。キッチンがゴッホの絵のよう。壁を壊してリノベーション。広々とした空間。収納も増えました。小物類もスッキリと片付けました。我慢のスパリと片付けました。

おうち変身  
 ビフォー&アフター



### フラワー教室 今月のお花



和風の雰囲気にもぴたりくる作品です。キクを中心にしてコンパクトにまとめました。作りたいたいイメージがありました。はるが相談してくれました。

そうです。最近では若い人たちに人気がある。精油を染み込ませながら大事に使用すると、一生もの。大抵にお手入れを続けると、くしが美しい艶色になつてくるそうです。



### ナチュラル ライフ



●つげのくし●  
 日本でも古くから愛用されるつげのくし。従来は和装の飾りとして使われていたが、本来的には髪の毛を切るのに使われる。特徴は枝もやわらかく、頭の毛になりにくい。刺激もやさしい。また、精油を染み込ませて使用すると、髪にツヤのある美しい髪になる。

### イラスト担当 chiee コーナー

寒い日もほがらかな日もお外大好きな自由な走りまわる毎日です!!  
 おやがりの三輪車が大好きです!!

◆フリザーブドフラワー教室◆  
 毎月第4火曜日・午前10時/午後2時の2回  
 Tel 0594-233-1658(矢野)

◆パソコン教室◆  
 水・木・土曜日 午前9時半/午後7時まで。1レッスン80分/1560円。  
 URL://www.tm-school.jp/  
 Tel 0594-233-3822(水谷)

★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。Tel 0594-22-1778

!!-  
 今月 見つけました

パソコン作業で疲れを感じたら一度お試し下さい。PCのディスプレイを装着すると目の様々な症状が改善するそうです。

PC Eye (ペーアイ) 3,150円