

# おためしごはん



グリーンアスパラガス	300g	ゴマ油	大さじ1
バター	30g	塩	小さじ1
小麦粉	30g	こしょう	少々
スープ(固形スープで)	450cc		
生クリーム	大さじ4		

★ 作り方 ★ 4人分

- ① アスパラガスは熱湯で茹で、穂先は浮き身用に取り置き、茎部分は長さを4等分にする
- ② ミキサーに①の茎と茹で汁2分の1を入れ、滑らかにすりつぶす
- ③ 鍋にバターを溶かして、小麦粉を加え、弱火でゆつくりと火を通し、スープを分け入れて、溶きのぼす
- ④ ③に②を混ぜ入れ、塩・こしょうで味を整え、2〜3分煮て火を止める。器に盛り分け、生クリームを大さじ1ずつ落とし、穂先を浮き身にする

## みんなの絵本



は掛詞で人目が「離れる」(かけ)と遠ざかる\*と草が「枯れる」とをのけています。

## 家族で百人一首



解 説  
日頃都に住んで人と交際しては、山里は孤独をみしめる場所でした。人の往来は絶え、手紙もあまり届きません。『かれぬ』の「かれ」は「離れる」(かけ)と遠ざかる\*と草が「枯れる」とをのけています。

意 味  
山里は冬になる。人目も草も枯れてしまふ。訪れる人もいなくなる。訪れる人もいなくなる。訪れる人もいなくなる。

山里は 冬ぞ寂しさ まさりける  
人目も草も かれぬと思へば  
源 宗 于 朝 臣

あなただも1度は読んだことありませんか? 『ちびくろさんぽ』。そうトラがぐるぐる木の周りを回ってバターになつてしまふお話です。このシリースの第2弾。かわいさ2人が裏のサルにさらわれてしまひます。サンボは弟を助けようといきまふ。途方に暮れ、泣いていて、大きなワシが飛んできて...

★ シンクの下が湿つぽい ★  
シンクの下を開けると、何となく湿つぽい感じが。掃除の時は換気も兼ねて早めに掃除を。まず、中のものを全部取り出し、掃除機でホコリを取り除きます。台所用洗剤液で固く絞った雑布で全体を拭き、カビを見つけたら、塩素系漂白剤の薄め液をつけた歯ブラシなどでこすって。次に水で絞った雑布で洗剤分を拭き取り、最後にエタノールをつけた布で仕上げ拭きを。殺菌と消臭効果もバツナリ。扉を開け放して換気も忘れずに。



梅の開花も千うほう... お花見に行きたいな...  
お料理コーナーは、いとねんのりやちんと我が家の息子(7ヶ月)が担当させて頂きました。

● 事務所スベール無料開放 ★  
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お願いします。TEL 0594-222-1778

● 現在、水・木・土とパソコン教室開催中です。興味のある方は弊社TEL 23-38822までお電話ください。

★ 事務所スベール無料開放 ★  
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お願いします。TEL 0594-222-1778

緑色が濃く、太さが均一の穂先が締まったものがよいです。保存するときは、ラップなどに包んで冷蔵庫で立て掛けて保存します。茹でたあとに水気をよく切り、ラップに包んで冷凍庫に入れば1ヶ月くらい保存できます。

### 野菜くん

グリーンアスパラガス  
栄養分: カロチン、ビタミンA、B1、B2、ビタミンC、E

穂先にはカルシウムが含まれ、骨の硬化や高血圧によいといわれています。