

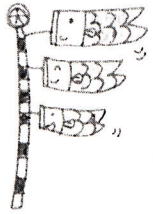
# おためし ごはん たけのこの中華スープ



竹の子……………150g	スープ(鶏がら)…4カップ
帆立貝柱の缶詰……………1缶	しょうゆ……………小さじ1
シイタケ……………2枚	酒……………大さじ1
長ネギ……………1/2本	塩……………小さじ1
ニンジン……………40g	こしょう……………少々
きぬさや……………40g	片栗粉……………大さじ1
ゴマ油……………大さじ1	水……………大さじ1

## ★作り方★ 4人分

- ①竹の子は、3〜4cmの長さの薄いくし形に切る
- ②貝柱はほぐし、缶汁はとっておく。しいたけは、薄切りにする。長ネギは、斜めの薄切りにする。ニンジンは短冊切りにする。きぬさやは、筋を取って、斜めに半分に切り、茹でておく。
- ③鍋にゴマ油を熱して、竹の子、しいたけ、ニンジン、長ネギを加えて炒め、貝柱と缶汁スープを加え煮立ってから、2分くらい煮て、調味し、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけてきぬさやを加える

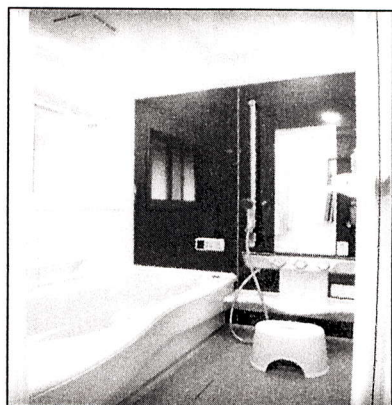


## おうち変身 ビフォー&アフター

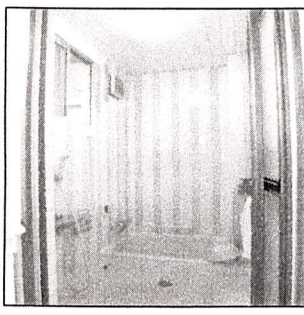


「トイレが落ちて来て危いのでリフォームしたい」というご希望でした。ユニットトイレの暖かい浴室になりました。また、風呂の壁紙から1坪サイズのお風呂になりました。ゆったりと入浴を楽しみました。ようになりなりました。

### アフター



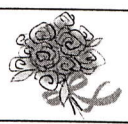
### ビフォー



お風呂のリフォーム

## フラワー教室

### 今月のお花



「母の日」のプレゼントとしてアレンジしました。花束と一緒にアールグレイの茶葉も添えました。手作りの暖かさも伝わって、お母さんも喜んでくれるでしょう。

## ナチュラルライフ

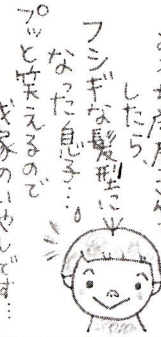


●米の研ぎ汁①  
米の研ぎ汁は、毎日出ますよね。その研ぎ汁の利用法を紹介したいと思います。

(1) やわらかくもどす  
1. たりりの皮付きのまま、赤唐子1と2本を入れたお米の研ぎ汁で煮る。通るまでゆで、ゆで汁に入れたまま冷ます。板が、アクを上手に取ると、お米の研ぎ汁は洗剤の代わりになります。ぬくもりのあるうちに洗剤も入ります。

●食器洗いにももちろんです。

イラスト担当  
chiee  
コーナー

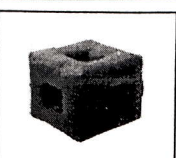


◆プリザーブドフラワー教室◆  
毎月第4火曜日・午前10時/午後2時の2回  
TEL 0594-233-1658(矢野)

◆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/1575円。  
URL: www.tn-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

## 今月の発見



ゴロ寝しながらテレビを見るのって、気持ちいいですね。でもクッションや座布団の二つ折りを枕替わりにしてもテレビの音が聞こえにくい。この「ゴロ寝枕」なら、クッションに比べて大満足の価格/1,680円