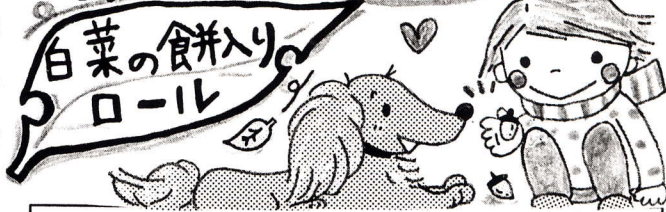


# おためしごはん



はくさい……………8枚	塩……………小さじ1/2
干しいたけ……………3枚	こしょう……………少々
にんじん……………40g	餅……………8個
A 豚ひき肉……………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	ホールトマト……………250g
	塩・こしょう・パセリ……………適宜

①★作り方 4人分  
はくさいは、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干しいたけ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はくさいの水気をふいて広げ、②のひき肉を置き、さらに餅をのせ包み、ようじで止める。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て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

※味付けを和風にしたたり、コンソメ味にしてもおいしいです

## ライフプラン(人生資金計画)のご紹介

家計を見直してムダな出費を減らすためのプランを専門家がアドバイス!!

例えば…  
残っている住宅ローン2,200万円と  
47オム 資金 500万円を  
まとめて借り換えたいところ  
金利が1.7%も下がり  
総支払額 850万円マイナス!!  
詳しくは…  
フリーダイヤル 0120-975-731まで!

★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 0594-22-11778

### ◆プリザーブドフラワー教室◆

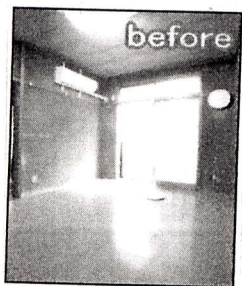
毎月第3・4火曜日・午前10時／午後2時の2回。3000円。  
TEL 0594-32-1658(矢野)



壁をけいそう工に塗り替え、床を畳からフローリングに貼り替えました。

### おうち変身

ビフォー&アフター



いとねん

検索



他のおうち変身をご覧になりたい方は

ナチュラル

## ライフ

モーニングで癒し⑧  
お勤めは、朝、昼、晩にそれぞれ20分、30分、10分、適度な音量でモーツァルトの音楽を聴き入れること。です。ヘッドホンではなく、BGMとして流すのは、仕事の能率を高めるため、モーツァルトを流す。モーツァルトの音楽を聴く。隣りから聞こえてくる。隣りから聞こえてくる。隣りから聞こえてくる。

## ふむふむ…

私は幼稚園で、ボランティヤをしていて、今年で3年目を迎えた。未就園児対象の歳から5歳の子どもの内容を考えるのに、メンバーは悩んでいる。でも、それが子どもたちに受入れられる、最高の笑顔を見せた時、その苦労もふつとみられた。いよいよ小学校で読み聞かせを予定している。少し形にしたい。

イラスト担当 chiee コーナー



市のいもほり大会へ行きました!!  
おきなおいもがほれました♡  
びっくりにして困まるおんこ...

