

# おためしごはん



- えび……………2と1/2個
- カニかま……………2個
- タマネギ(大)……………1/2個
- きゅうり……………少々
- レモンの薄切り……………少々
- 寿司飯……………100g
- レモン汁……………40g
- 塩……………適宜

★作り方★ 1本分

- ① えびは背に尾まで竹串を刺して塩を一つまみ入れた熱湯で茹でます。冷水にとり、竹串を抜き、皮をむいたら腹側に包丁を入れて開きます。薄い塩水で洗い背わたを取ります。
  - ② えびの尾を落とし、縦半分にし、キウリは薄く切り塩水に付けてしんなりさせます。レモンはいちちょう切りにします。
  - ③ 寿司飯にレモン汁を混ぜ、棒状にまとめます。
  - ④ えび、過兄かま、キウリ、レモンを彩りよく乗せ、ラップをかけて巻きすで形を整え、食べやすく切り分けます。
- ※ 材料は、漬物、佃煮、ツナ、かまぼこ、卵焼きなどお好みのもを使ってオリジナルの棒寿司をお楽しみください。

## ビフォー



取替え前のキッチン

## アフター



取替え後の引き出し収納

あまり利用しなくなったオーブンレンジを収納した。引き出しになり全体がスッキリと引き締まりました。

### おうち変身 ビフォー&アフター



他のおうち変身をご覧になりたい方は

検索

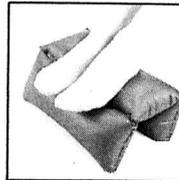
いとねん



◆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)

◆パソコン教室◆  
木曜日 午前9時半～午後7時まで。1レッスン80分/1575円。  
<http://www.fm-school.jp/>  
TEL 0594-23-3822(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



フットスハンガー (1575円(税込))  
小さくまとめ持ち、重ねるように収納袋もついています。

### 今月の発見

よく耳にする「エコ飛行機」は、軽便な移動手段として、過剰な機内サービスが不要で、軽い運動で済ませようというコンセプトです。軽便な移動手段として、過剰な機内サービスが不要で、軽い運動で済ませようというコンセプトです。

イラスト担当 chiee コーナー

市のコミュニティバスが大好きな息子。今日もバスに乗るために、駅まで40分かけておさんぽ……

ふむふむ…  
3月というところろ花粉症の季節です。私には、毎年悩まされていく春の心から満喫できない子ども時代が懐かしい。もうあの頃へはいろいろな意味で戻りませんが、その楽しい子ども時代が今を助けてくれることがあると思ふ今日この頃。だから子どもたちには、楽しい子どもの時間を過ごさせてあげたいです。心から笑える日々を……

ナチュラル ライフ  
ハーブは丈夫で育てやすい植物です。そのハーブの使い方がイマイチわからないという方も多いのでは。そこでハーブティ、お風呂、ミントやレモンバームなど、きりとした清涼系のミント、フント葉を水洗いし、適当な大きさにちぎってポットへ。熱湯を注ぎ、1分程蒸らします。スッキリとした後味のよいお茶です。