

2月といえは



2月といえは、今も昔も
節分でしょうが、この頃は
「恵方巻」も大流行ですね。
商魂たくましいですが、皆が楽
しく厄払いできるならいいかも。

千ヨコと焼き菓子のお店

桑名に焼き菓子と千ヨコレ
トのお店ができたという話
を聞いて友人と行ってきました。
人が3人も入れれば、いいの小
さなお店。千ヨコレトのいい香
りがお店
りばいに
漂って
ました。

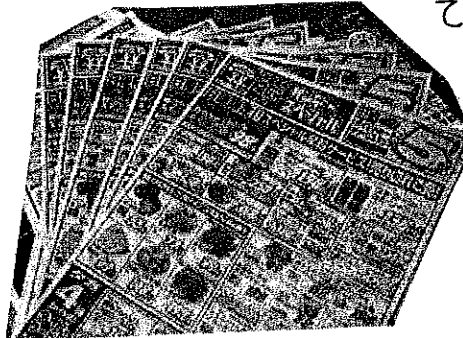


クラノーラって...



最近「クラノーラ」が朝食と
して大人気らしい。オート麦ライ
麦などの穀物に分
ミツヤ黒砂糖
を混ぜて焼
き上げる。
これにドラ
イフルーツや
牛乳を混ぜ
て頂く。栄
養バランス
もいいそうです。

同じキラシも6枚？！

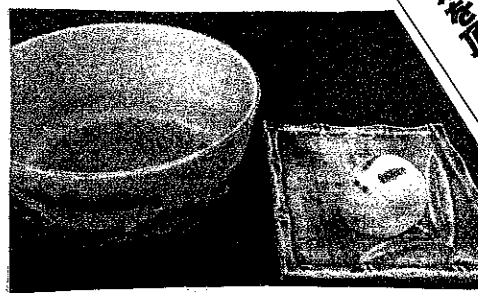


先日、折り返みキラシを見
ていたら、同じお店のものが
6枚も入って
いました。
たまに2
枚重なっ
ていること
はあるけど
6枚とは、
こんなこと
もあるん
ですね。

今年初めての幼稚園



未就園児を対象としたスクール
サポーター。先日今年最初のイベント
がありました。当日は朝から
雪が散らつく寒い日で
したが、たんの
親子連れが
集まってくれ
ました。本も子
どもが未就園児た
った頃、よく参りさせて
頂き楽しく時間を
過ごしました。
仲間と一緒に少し
でもご園に返しかで
きるようがんばります。



炒めたキャベツの♡中華スープ

1. キャベツはざく切りにする
2. 鍋にゴマ油を入れてキャベツを炒める。
少ししんなりしたら水・又はお湯を加えて沸騰させる。
3. 沸騰したらウェイパーを加えて(鶏ガラスープ使用の場合は 大さじ1と1/2)
キャベツがしんなりするまで煮る。
4. 味を見て、お好みで塩・コショウをして味を整える。溶き卵を回し入れて
出来上がり♪

材料：(3~4人分)

キャベツ	大きめ6~7枚
ゴマ油	大さじ1/2
水 又はお湯	4カップ
※ウェイパー	※大さじ1
塩・コショウ	お好みに応じて
玉子(なくてもOK)	1個

