



先日、お伊勢参りに出掛けた
友人からお土産を頂きました。
おかげ犬のサブレ。とてもおい
しかったです。どちらほどても
人気のあるキャラワタード、他に
にも色んなグッズがあるそうです。
でも、おかげ犬はかわいいだけでは
なく、江戸時代・ご主人に代わ
て送り出されたそうです。
お金がかかるといふより、しめ縄
方が多かったんですね。

お伊勢さんの新しいアイドル



3月といえば

疲れたな
はいもの
かす！ 酒の物
かり酔がき
きにし、何
がするので
そんば時
線にある中
華屋さん盛
華。ホリユウ
たつよりでお
いしいんです。
ちなんに写真
は酢豚定食
980円。
皆こんなも機
会があれば
是非どうぞ
あスヌメです。



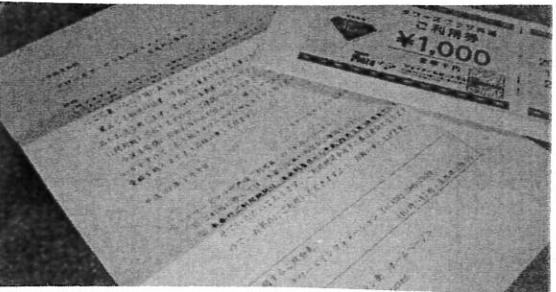
疲れた時にも筋緊走氣!!

3月といえばやはり「卒業式」ですね。今まで共に過ごした仲間や先生、時には親や兄弟姉妹と別れて学校や社会に旅立つていく中で、李歎です。悲しみ、不安、期待をそんな色んな思いが胸の中で行なうでしょう。

でも、季節の変わり目、ここは体調管理をしっかり。新しい始まり早々にダウンしてしまっては困ります。体調管理も大切な仕事です。

疲れたなーと思ったら、まずは「酔豚定食」を食べながら、ゆっくりおしゃべり。何だか元気になる気がするのです。

疲れた時には酔豚定食！



素直に喜べない当選2



「カーナバッフュに行きました

①作り方 牛肉を炒め、焼肉のタレで味付けする

②人参、ほうれん草、豆もやしはそれぞれ茹でて水気をしつかり絞る

③茹でた野菜をそれぞれボールに入れて、ごま油、塩、いりごまで和える。ごはんも同様に味をつける

④味をつけたご飯をよく熱したフライパンに入れて平たく伸ばす。その上に野菜を盛り付ける。

⑤お好みの量のコチュジャンを入れたら完成。テーブルにフライパンのまま運んでよく混せて頂きます

材料	牛肉薄切り…60g 焼肉のタレ…適量 人参干切り…2本 ほうれん草…2袋
塩	適宜
ごはん	2合分
豆もやし	2袋
ごま油	適量
白いりごま	適量
コチュジャン	小

10



フライパンで石焼 き風ビビンバ

URL: [ITONENET](http://itonen.net)
HP : 080-4754-6813
TEL : 0120-975-731
FAX : 0594-73-1779
mail: info@itonen.jp
注一一番おき事
(陸上競技)立
完走率(20年連続1位)

~出会いに感謝、あなたの家族が笑顔になりますように~

