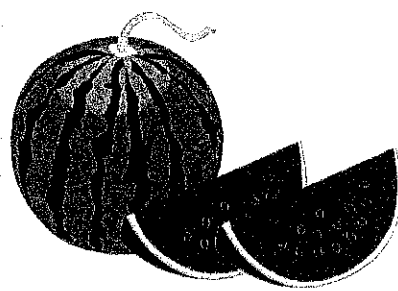


枕しくておかずを作る時
間がない時の爲に作り置きのお惣菜を常備するようにして
います。でも・見た目がどう
しても地味になりがち・茶色
びちよつと残念な気持ちに
せめてにんじんやピーマンな
どを入れた茶やかに・と男う
のです。が。皆さま・料理の
炊り上げてどうされていますか。



8月といえば

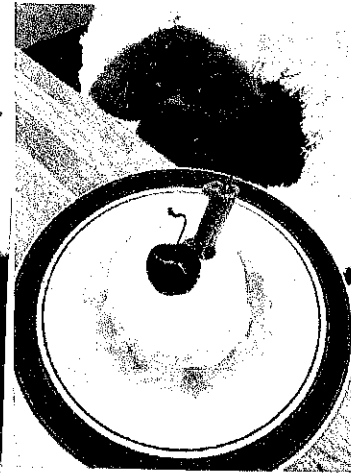
作り置きご飯は茶色ばっか！

夏休みが始まり、オリンピック真
只中。今年は、57年ぶりに東京でオ
リンピックが開催され、世界中から
人が訪れ、ワクワクした日々が始ま
るにだが、コロナのせいで全てにい
なした。それも嘆いてばかりい
られません。知恵を絞って、力を合わ
せて進めしかりません。始まって
しまった祭典、コロナ感染対策と退
手の応援をと思います。

フルーツたっぷりのケーキでお祝い

A black and white photograph of a bowl of fruit salad topped with a thick layer of whipped cream, with a glass of milk in the foreground.

右は、娘がサウマイモと
ヨーグルトで作ったケーキ
下は、ピースチニアプレゼントに
るめるものバット



7月4日はしるべの満
歳の誕生日でした。神経質
でうちにやって来た2日間
は、何も食べず、飲まず、之
のくせ暴れ回り、低血糖を
起し、ついには死にかけた
ところ、という心配の多い子で、
そのあと色々なドックフ
ードを取り寄せ、結局は作
りに落ち着きました。散
歩では今でもたどすれ違
と私の後に隠れてしっほを
丸めています。やせっほち
で師がりのしるべですが、
元気に過ごしてほしです。

しるべが1歳になりました

ご縁をいたたいたあなたにお届けします。

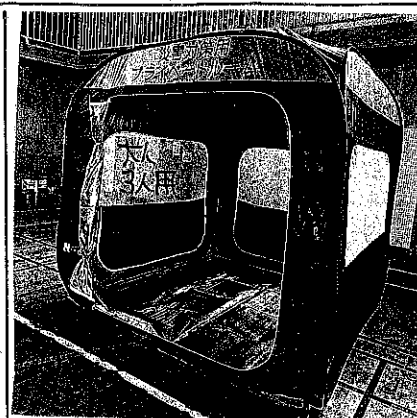
新聞會一期

「親子 3代のお付き合いをするため、眞に心ばかりです。」

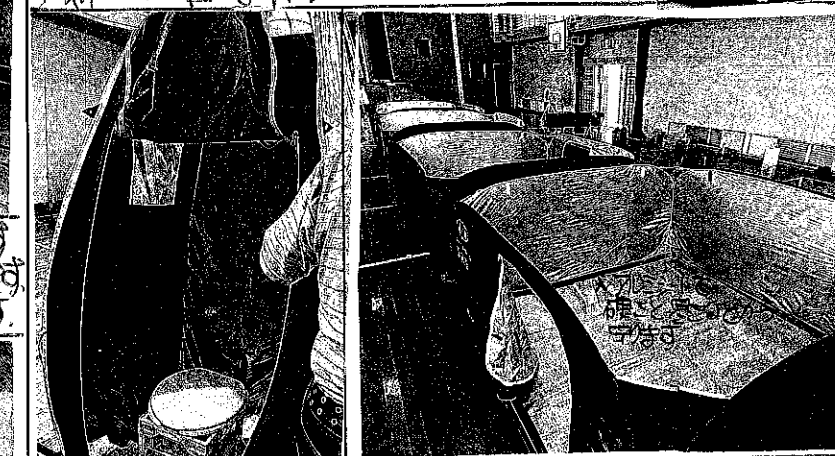
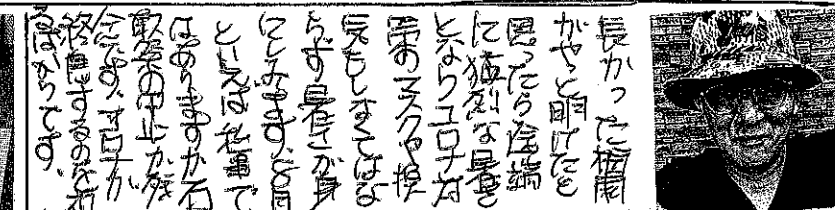
へ出合いに感謝、あなたの家族が笑顔になりますように〜



こちらは右のプライベートジム。4人あれば組んでトレーニングも可能です。6人区



災害対策用のプライベートムで
これを短時間で組み合げ
やはり、もの時にこれは要する



先月、日蓮に学校で地区
防災の勉強会がありまして
各町内の自治会長等のみの
参加となりました。上の写真
が半フナイバーとスプレーで
作ったものです。何回かスチ
ュムが壊れる事があるので、
やはり毎週毎週に目録の時に
なごり焼けておくといいま
す。いろいろな物でも市が買
いこんでくれるので、たいして
高くないかも知れませんが、
いろいろなものに書いてお



ならんで三万のピクサーアバターです。タソグ
の収束がトクになり大変スツキリな感じです。



桑名市駅前のアトレの一室を賃
としていたトレを自分が住むこと

大葉とチーズの
ささみ春巻き



材料 10個分

春巻きの皮…10枚
水溶き薄力粉(のり用)…大さじ1
鶏ささみ…3本
塩こしょう…少々
スライスチーズ…10枚
梅肉…大さじ3
大葉…10枚
サラダ油…大さじ4

○作り方

① 大葉に軸を切り落としておく 鶏さ
さみは筋を取り除いておく

④③ 料理酒を入れてふんわりと蒸しこみ、仕上げに火が通るまで600Wの電子レンジで2分半ほど加熱する。粗熱を取り、手でほぐす。

⑤ スの奥に大葉をのせ、スライスチー
ズの上に③、梅肉を重ねる
手前から巻き、左右を折りたたみ、

⑥ 水溶き薄力粉を塗ってとめる。さらに巻ぎ、巻ぎ終わりを水溶き薄力粉でとめる。同様に9つ作る

※お弁当のおかずにもお勧めです

血液型 RH⁺A型 (産23才)
女子大学生 (1人)
小学生的頃はバカな虫好き
蝶に特に関心がある。
ソフトボールでは地区大会出場
社会人野球の頃はスー
パーク三束。オローザバク
がバスターズに不出場。

カオムは弓矢であり、目は家族の明るい会話を貫く。そして家族が死に別れても、心は思ひ、お茶屋の音、鳥の囀り、春の風を待つ。

発行人：リファムエボ ITONEN
 伊藤 章英 (いとうあきひで)
 市川-0836：桑名市市場508の2
 生年月日：昭和38年11月17日
 営業時間：8:00～18:00
 定休日：水曜(鬼越は下下さい)
 趣味：美しいもの鑑賞、バイク
 (例：絵、家具、車など)
 経歴：日進山陽和申 名古屋西
 (リファムエボ) 東海工業専門学校 建築
 30年11月付

URL: ITONEN 研究所
HP: 080-4754-6819
TEL: 0120-975-731
FAX: 094-73-1779
Mail: info@itonen.jp
（株）イトネン 一番は、志事
（陸上部でいう）
研究科室に20時定例に