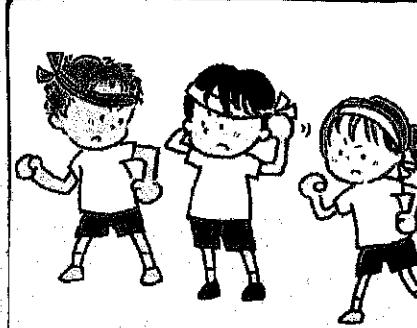




がおいい、夏にや  
アイスやプリンです。私たちが  
スイーツを食べていると、おねだり  
しているのはよくない。それにはあが  
かうからあげられぬはいいわあがの  
カツアゲの周りにいたほんの少  
数の人たちで、カツアゲの周りに  
いたほんの少しだと、カツア  
ゲに入れすぎて、大きめの  
トトロの固りをベニシタ  
けでした。

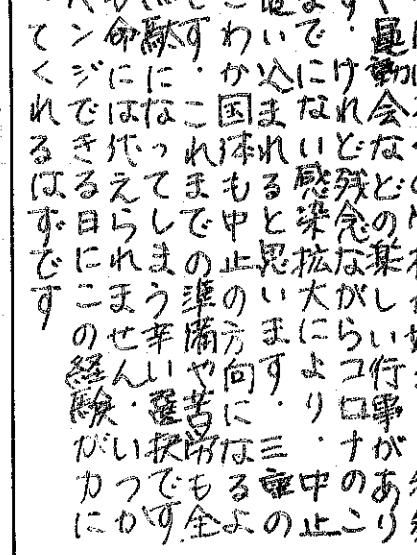


9月といえど

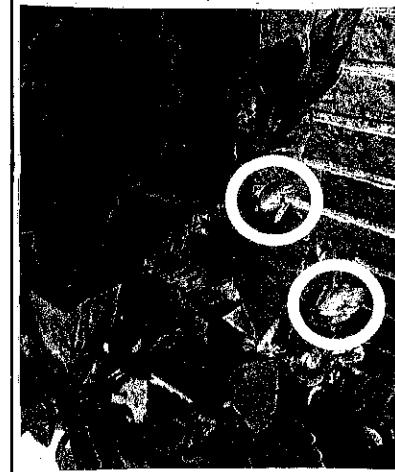
シルバの口から



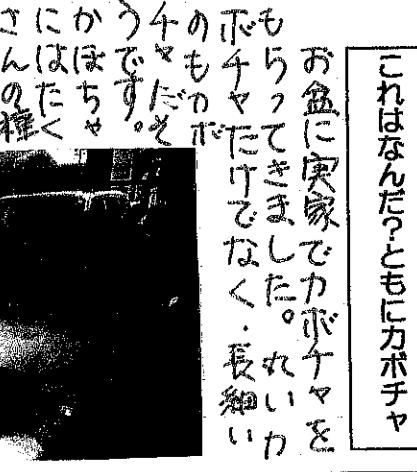
桃の味わって食べようと思つたが、あつといつま  
間に星びましにましまして、いよいよした。  
又食べに行こと思つていいのにの  
ですが、先日天ん延防正法が出来  
てしまひました。やつくり食べ  
桃一色。バロアも入つてまさに  
エキゾチックな桃になつた。



モモのハニカミ



おのれに起つて、いはく見るヒアマがエハ  
の近かで、かわいいキエイカエシハ



①作り方  
さやいんげんはヘタを切る。湯を沸かして塩少々を加え、さやいんげんを入れて色が鮮やかになるまで茹で、冷水にとる。ザルに上げ、ふきんで水気を拭いてから、長さを3等分に切る

玉ねぎは縦に薄切りにして水にせつとさらし、ザルに上げて水気を切る。

ツナは缶汁を切る

ボーリにツナを入れてざつとほぐし、レモンの搾り汁、マヨネーズ、しょうゆ、こしょうを加え、混ぜ合わせる

③にさやいんげんと玉ねぎを加え、全体にからめる。器に盛り、白炒りしめを添える

さやいんげん…200g  
ツナ缶詰(のり塩)…1缶  
玉ねぎ…1／2個  
レモンの搾り汁…小さじ2  
白炒りごま…適量  
マヨネーズ…大さじ2強  
しょうゆ…小さじ1  
塩・こしょう…適量



## いんげんの ツナマヨサラ

作り方		材料	4人分
①	さやいんげんはヘタを切る。湯を沸かして塩少々を加え、さやいんげんを入れて色が鮮やかになるまで茹で、冷水にとる。ザルに上げ、ふきんで水気拭いてから、長さを3等分に切る。	玉ねぎ…1/2個 ツナ缶詰(のり)…1缶 レモンの搾り汁…小むじ2	さやいんげん…200g
②	玉ねぎは縦に薄切りにして水にしみとさらし、ザルに上げて水気を切る。	マヨネーズ…大さじ2強 しょうゆ…小さじ1	ツナ缶詰(のり)…1缶
③	ツナは缶汁を切る。	塩・こしょう…適宜	
④	ボールにツナを入れてざつとほぐし、レモンの搾り汁、マヨネーズ、しょうゆ、こしょうを加え、混ぜ合わせる。		
⑤	にさやいんげんと玉ねぎを加え、全体にからめる。器に盛り、白炒りじめをふる。		

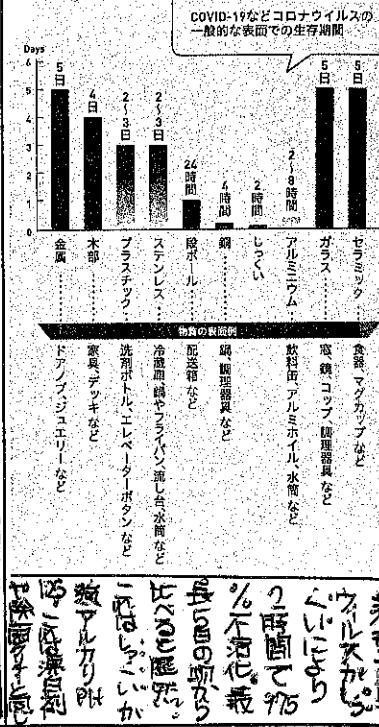
ご縁をいたさったあなたにお届けします。

令和3年9月発行

一期一会新月

「親子三代のあいを育むため、貢献ください。

~出会いに感謝、あなたの家族が笑顔になりますように~



血友病 RHG A型 (女) 3才	発行人: リラームラボ ITONEN 伊藤 香美(いとう かみ)
小学生の頃は毎日が苦難だ 車椅子に乗りこなす。出場 ソフトボールでは地区大会出場 社会人学生の頃はスキー ハーフパイプ三昧。オロドライク では加入して出場。	市立名古屋第一中学校 508の2 生年月日: 昭和38年11月17日 就業時間: 8:00 ~ 18:00 定休日: 水曜(毎週) 趣味: 美しいもの鑑賞、バッタ 経歴: 日進工業高校 桑名西 リラーム工事 3年生

URL: [ITONEN.COM](http://itonen.com)  
HP: 080-9154-6813  
TEL: 0120-915-731  
FAX: 0574-73-1779  
Mail: [info@itonen.jp](mailto:info@itonen.jp)