

千歳友の会 衣・食・住

友の会は1930年ジャーナリスト・教育者である羽仁もと子を中心に雑誌「婦人友」の愛読者によって生まれた団体で全国各地にあります。千歳友の会は千歳と恵庭に住む会員が集まって衣・食・住・子ども・家計の勉強をしながら活動しています。どなたでもいつからでも会員になります。お問合せは、千歳友の会(☎0123-24-9078)まで。

Instagram アカウント @chitosemonokai

食 あると便利な作りおきおかず

小揚げ煮

寿司や麺料理の具にしたり、ときには野菜と一緒に炒め物や和え物にも♪



- ★材料(10枚分)
- 小揚げ.....10枚
 - ① ザラメ.....50g
 - ① 醤油.....50ml
 - ① みりん.....50ml
 - ① 水.....200ml

- ★作り方
- ①小揚げを半分に切り、中を開いて袋状にする。(小揚げを上から軽く叩いたり、めん棒を転がしたりすると開きやすくなる。)
 - ②小揚げを熱湯でさっと茹でて水にとり、手のひらで挟んで水気をとる。水をよく切ると、味がしみやすくなる。
 - ③Aを鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら小揚げを入れ、煮汁がほとんどなくなるまで煮詰める。



ひじきとれんこんのカレーしょうが煮

冷蔵庫で5~6日保存可能。お弁当用に小分けにして冷凍可です♪

- ★材料(4~5人分)
- 芽ひじき(乾).....20g
 - れんこん.....100g
 - しょうが.....ひとかけ
 - サラダ油.....大さじ1
 - カレー粉.....小さじ1
 - ① だし(または水).....100ml
 - ① しょうゆ・みりん.....各大さじ1
 - ① トマトケチャップ.....大さじ1/2

- ★作り方
- ①ひじきは水でもどし、ザルで水気を切る。れんこんは、5~6mm厚さのいちよう切り、しょうがはせん切りにする。
 - ②鍋に油を熱して①を炒め、油がまわったら、カレー粉を加えまぜる。続いて、Aを加え混ぜ、中火で煮汁が少なくなるまで煮詰める。



にんじんのドレッシング漬け

レーズンやツナを入れたり、松の実とごま油を入れたりしてアレンジできます♪



- ★材料(4~5人分)
- にんじん.....100g
 - 塩.....小さじ1/4
 - サラダ油.....大さじ1
 - 酢.....大さじ1
 - 砂糖.....大さじ1/2

- ★作り方
- ①にんじんは斜め薄切りにし、さらにごく細い千切りにする。
 - ②保存容器に調味料と①を合わせて漬け、にんじんがしんなりしてきたら冷蔵庫へ。



4月8日は「忠犬ハチ公の日」
 ハチ公は、東大農学部の上野英三郎博士に飼われていた秋田犬でその博士が1925年5月に突然亡くなった後も、毎日渋谷駅前で主人の帰りを待ち続けた。そんな主人を慕うハチ公の一途な姿は人々に感銘を与え、忠犬と呼ばれるようになり、1934年4月、渋谷駅前に銅像が建てられたんだよ。ちなみに現在のものは1947年8月に再建されたものなんだって。

キューちゃんの今日は何の日?



ホッカイドウ競馬「グランシャリオナイター」
4/13(水) いよいよ開幕!
 11月10日(木)まで 毎週火・水・木を基本に 全日程ナイター開催!
 ※入場制限を行っている場合がございますので、ご来場の前にお必ずホームページでご確認ください。
 ◆ご来場の方へ
 ◆入場の際は、手指の消毒、マスク着用をお願いするとともに、発熱がある場合等の体調がすぐれない方には入場をご遠慮いたします。
 ◆場内では大声を出さない、人と人の間隔をあけるなどの「新北海道スタイル」の実践にご協力をお願い申し上げます。
 ホッカイドウ競馬も! JRAも! 南関東も! ホッカイドウ競馬の場外発売所では全国の競馬が楽しめます!
J-PLACE 千歳市幸町3丁目3-2 営業時間
Aiba千歳 TEL.0123-40-9000
 ●地方競馬ナイター開催日/14:00~
 ●地方競馬デー開催日/10:00~
 ●地方競馬デーナイター開催日/10:00~
 ●JRA発売日/9:20~
 ホッカイドウ競馬 ホッカイドウ競馬 検索
 馬券は20歳になってから ほどよく楽しむ大人の遊び

おたからや 錦町店 お売りください!!
ブランド時計 ブランドバッグ など 高価買取!!
 不要な金・貴金属、ダイヤ、ブランド品、切手等を売るなら専門店だからこそできる「おたからや」にお任せください。
 ●金 ●プラチナ ●貴金属 ●どんな状態でもOK!
 ●ダイヤモンド ●宝石 ●どんな状態でもOK!
 ●ブランドバッグ ●どんな状態でもOK!
 ●ブランド時計 ●どんな状態でもOK!
 雨の日や雪の日も 駐車を完備! 雨の日や雪の日も 駐車を完備!
 0123-42-2268
 千歳市錦町2丁目23-1
 ●営業時間/10~18時 ●定休日/日曜・年末年始
 北海道公安委員会 第134080000071号
 セブイレブン 浅沼皮膚科医院
 ビックリツギキ ●とんかつ玉盛 ●いきなりステーキ ●おたからや錦町店

北海道千歳ハム
 御入学 御就職 御出産 **内祝い**
 右記ギフトに限り 全国一律 送料**550円**(税込)
6点セット 4,500円(税込4,860円)
3点セット 3,500円(税込3,780円)
 このほか、ご予算に応じて合わせいたします。ご紹介したセットは商品の一例です。種類豊富にご用意していますので、まずはご相談ください。
2店舗 合同企画
 各店200セット限定 **イオン千歳店**
 営業時間/9時~21時(年中無休)
工場直売店
 営業時間/10時~17時(水曜日定休)
北海道千歳ハム株式会社 TEL.0123-26-0262 https://www.chitoseham.co.jp/
 日清食品さん 三蔵ふそうさん ケイマックさん 北海道マツダさん パナソニックさん キンベールさん 三蔵農機さん 千歳ハム 工場直売店 新千歳空港
LINE公式アカウント 10%OFF
 お友だち登録でお会計から
 お友だち登録方法 LINEアプリを起動 [その他]>[友だち追加] QRコードリーダーを起動 [千歳ハム]を追加
 お得なセール情報をお知らせします! ※お座席不可 ※1日限りの開催 ※お申し込み必須 ※アクセスはこちら