

ミス・バレンタインの 今週の星占い

3月29日～4月4日

★ラッキーワード
★ラッキーカラー

おびつじ座 3.21～4.19

いつもは即行動するエネルギーがあなたですが、今は焦らずゆっくり進む心のゆとりが必要です。春はもうそこまで来ています。

★お茶の時間
★カモミールイエロー

おうし座 4.20～5.20

過去を想い出したり心の奥にしまっている気持ちと向き合う出来事がありそう。疎遠になっていた人との再会や交流のチャンスがあります。

★懐かしい場所
★ボルドー

ふたご座 5.21～6.21

一見不可能だと思うことにも勇気を出してチャレンジすることで、未来を切り拓くことが出来ます。あなたを応援してくれる仲間が助けてくれます。

★反骨精神
★赤

かに座 6.22～7.22

これまでコツコツ努力してきたことの成果を感じられる時です。周囲からの期待や責任も与えられます。開拓精神が運気アップにつながります!

★フォーマルな装い
★ブラック

しし座 7.23～8.22

他者の力を借りなくてはならない出来事がありそうです。助けられる経験を経験することであなたが人間的に大きく成長できる時です。

★感謝の心
★マスタードイエロー

おとめ座 8.23～9.22

対人間関係での妥協ではない話し合いや交渉が求められています。経済面でのお金のやりくりの相談や出費も予想されます。

★保険・金融機関
★パープル

てんびん座 9.23～10.23

人との交流が活発になります。久しぶりに古い友人との再会や交流なども忙しくなりそう。労働環境を改善することで運気もアップします。

★お仕事情報
★アイボリー

さそり座 10.24～11.22

予定などの変更が増え何かと忙しくなりそうです。職場で新人さんへの指導など、臨機応変の対応が求められる時です。

★スケジュール帳
★ライムグリーン

いて座 11.23～12.21

引っ越しや移動など居場所や環境の変化が予想されます。環境を新しくすることで、こだわりを手放し前進するチャンスが与えられます。

★リサイクルショップ
★オレンジ色

やぎ座 12.22～1.19

家族や身近な人をサポートすることが増える時期です。予定通り物事が進まなくても焦らずゆったりとした心構えが大切です。

★深呼吸
★菜の花色

みずがめ座 1.20～2.18

学ぶことが課題となります。知っていることでも、原点に帰って学び直すことで新たな発見があります。資格の取得もおすすめです。

★読書
★エメラルドグリーン

うお座 2.19～3.20

やらなければならないことがいっぱい増えていきます。焦らず目の前に集中することで運気も開けます。

★集中力
★インディゴブルー

千歳・恵庭の「みんな知ってる」生活情報紙

広告掲載、チラシ折込のお問合せ

千歳・恵庭エリアの生活情報紙

ちゃんとう

千歳市北斗4丁目13番20号 ☎0123-27-0911

道文教大のしあわせレシピ

さかなを愉しむアイデアレシピ! 編

美味監修

人間科学部
健康栄養学科准教授
山森 栄美



農林水産省によると、2021年度における国民1人当たりの魚介類消費量は年23.2キロで、最多だった01年度の40.2キロと比べ4割強減っています。魚介類には、DHAやEPA、カルシウム、鉄分等の栄養素が豊富に含まれ、意識して摂取して欲しい食材です。そこで、今回は、旬のニシンを使用したサンドイッチをご紹介します。



“春告魚” 骨切りニシンの サンドイッチ!

材料[2人前]

- ライ麦食パン(1/2斤)..... 4枚
- ニシン(三枚おろし)..... 1尾
- 塩..... 少々
- こしょう..... 少々
- マヨネーズ..... 小さじ2
- 小麦粉..... 小さじ2
- カレー粉..... 小さじ1/2
- オリーブオイル..... 小さじ1/2
- 春キャベツ..... 80g
- 水菜..... 30g
- にんじん..... 60g
- 塩..... 少々
- 砂糖..... 小さじ1/2
- レモン汁..... 小さじ1
- バター..... 適量
- ケチャップ..... 小さじ2
- ミニトマト(付け合わせ)..... 4個

【つくりかた】

- ニシンは、腹骨があれば取り除き、頭側から皮をむく。皮側を下にして、2mm幅で身の半分ぐらいまで包丁を入れて骨切りをする。
- ①に塩、こしょうを振ってマヨネーズを塗り、小麦粉とカレー粉を合わせて全体にまぶす。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、②の両面を焼き目がつくまで焼いて取り出す。
- にんじんは、5cm長さの千切りにしてAの塩を振り、5分置いて水気を絞り、残りのAを加えて和える。
- 春キャベツは千切り、水菜は10cm長さに切っておく。
- ライ麦パンの1枚にバターを塗り、キャベツ、にんじん、水菜、③をのせる。
- もう一枚のパンにケチャップを塗り、⑥の上にかぶせてラップを巻き、半分にカットして器に盛る。

●1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンD
440kcal	16.3g	14.8g	944mg	13.2μg

ポイント

ニシンは小骨が多い魚ですが、“骨切り”を行うことで気にならずいただくことができます。マヨネーズとカレー粉で魚の臭みがマスクされるので、新鮮なニシンを見つけたらお試しください!

ちゃんと制作部が勝手に選んだ おすすめ動物アニメ 10選

※制作者が好き勝手に選んだものなので、一切クレームなどはお受けできません。

- まめきちまめこニートの日常
- カワイシギクライシス
- アフリカのサラリーマン
- しろくまカフェ
- デキる猫は今日も憂鬱
- オッドタクシー
- 天地創造デザイン部
- 織田シナモン信長
- ウサビッチ
- やんやんマチコ

気になる作品はぜひ検索してみてください!



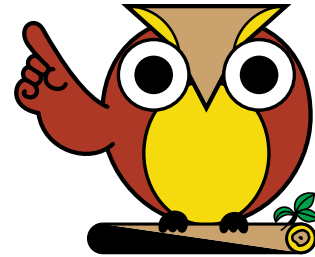
超大型補助金

第2弾!

リフォームチャンス到来!

- 建て替えを予定している方
- 価格高騰で新築をあきらめた方
- リフォームを考えている方

補助金は予算に達した時点で終了となります 早めにお問い合わせください



LIXIL

資料請求&来場予約でもれなく【クオカード500円】プレゼント!

★防音工事も対応しておりますので、是非ご連絡ください。

※住宅エコポイント制度、復興支援・住宅エコポイント制度、省エネ住宅ポイント制度、次世代住宅ポイント制度、グリーン住宅ポイント制度、こどもみらい住宅支援事業、住宅省エネ2023キャンペーンとの比較で、予算規模が過去最大規模という趣旨です。

- 🏠 断熱窓への改修補助金が最大200万円/戸(補助率1/2相当等)
 - 🏠 高性能住宅工法まるごと断熱リフォーム補助金 最大400万円/戸(補助率1/2相当等)
- *5月上旬受付開始予定

創業62年 特定建設業・一級建築事務所・建築工事・土木工事・住宅工事・防音工事

お問い合わせは **TEL.0123-32-2828**



郷土建設株式会社

宅地建物取引業免許/北海道知事 石狩(7)第5947号

★詳しくはホームページで 郷土建設株式会社 検索

https://kyoudo-arc.jp
恵庭市有明町2丁目6番9号

