

ミス・バレンタインの 今週の星占い

11月8日～11月14日

★ラッキーワード
★ラッキーカラー

おひつじ座 3.21～4.19

周囲の人の言動に左右されることがなく、あなたにしかない魅力を大切にしましょう。新たな目標を持つことで運気もアップします。

★専門知識・特技
★アイアングレー

おうし座 4.20～5.20

興味のある分野をより深く学ぶことでスキルアップできます。その道のプロから知識や技術を習得するチャンスに恵まれます。

★師匠・先生
★空色

ふたご座 5.21～6.21

日頃、何気なく気付かなかった身近な人と、より深く接する出来事がありそうです。恋愛のチャンスやときめく出会いの予感があります。

★笑顔
★ピンク

かに座 6.22～7.22

恋愛運・愛情運に恵まれます。あなたの魅力が輝き注目される出来事があります。愛や優しさを与えることで受け取る幸運も増えます。

★贈り物
★オレンジ色

しし座 7.23～8.22

小さな善行が幸運となって返ってくる時です。自ら気が付いたことを実行しましょう。心や体に良いことを試してみましょう。

★フィットネス・ヨガ
★モスグリーン

おとめ座 8.23～9.22

学ぶことや技術を身に付けることで未来が開ける時です。慣れたことでも原点に帰って学ぶ姿勢が良い流れを引き寄せます。

★本屋さん
★紺色

てんびん座 9.23～10.23

寒い冬に備えて温かくなる工夫や新しい家具などを取り入れることで元気になる時です。欲しいものを入手できる時です。

★インテリア・雑貨ショップ
★ブラウン

さそり座 10.24～11.22

自分の好きなことを追求しましょう。心がわくわくする音楽やアートに触れるのもおすすめです。外出先での嬉しい出来事がありそう。

★ギャラリー・展示会
★ターコイズブルー

いて座 11.23～12.21

五感が鋭くなります。気になる人に自ら連絡することで再会や交流のチャンスがあります。懐かしい場所を訪ねるのもおすすめです。

★旧友・お世話になった人
★ボルドー

やぎ座 12.22～1.19

あなたの魅力が輝き人気運に恵まれます。様々なジャンルの友人や、協力し合える仲間との交流から幸運を受け取れます。

★チャリティイベント
★虹色

みずがめ座 1.20～2.18

自分の感性に従って行動することで、必要なものや良い情報を入手できる時です。自分の直感を信じて進んで下さい。

★インスピレーション
★シャンパンゴールド

うお座 2.19～3.20

目先のことではなく、未来に役立つことに意識を向けることで運気も向上していきます。夢や目標を共有できる友達ができそうです。

★地域のイベント
★きつね色



大友 加奈

千歳市在住。栄養士、栄養教諭、健康管理士一般指導員のほか、美容薬学検定やパンコンシエルジュ2級など取得。レシピの開発や提供、コラム執筆など多岐にわたり活動中。



Instagram @kana.tabemasu

「秋の美味しさを包み込む」

朝晩は特に冷たい風が吹き、本格的な冬へと少しずつ向かっていますね。今回は寒くなってきたこの時期にピッタリな、秋の味覚を使った“あったかレシピ”を紹介します。北海道でも、栽培されるようになってきた“サツマイモ”ときのこをたっぷり使い、旨味と栄養をホイルでぎゅっと閉じ込めました。味付けはシンプルにバター醤油で。ホイルで蒸し焼き状態にすることで栄養が流れ出るのを防いでくれます。包んだらトースターに入れるだけの手軽さもいいですね。ホイルを開けた瞬間の秋の香りとホクホクな美味しさを召し上げられ。

サツマイモときのこのホイル包み焼き

[材料 2人分]



- サツマイモ…………… 100～150g
- しめじ…………… 1/2株
- まいたけ…………… 60g
- バター…………… 20g
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 塩、コショウ…………… 各少々

【作り方】

- ①サツマイモは5mm程の厚さに切り、3分程水にさらして水気を切ります。しめじとまいたけは石づきを切り落とし、ほぐします。
- ②アルミホイルの中央にサツマイモ、しめじ、まいたけを乗せ、バター、しょうゆ、塩、コショウをして包みます。
- ③オーブントースターで20分程焼きます。

エンパイアー ダイイチ千歳店

オーポニングセール

セール期間 11/8(金)～17(日)

対象品目 ・背広上下・婦人服上下
・ダウン・コート・ジャンパー



※11/8～10は翌日仕上になります。

先着100名様
オリジナル
ミニハンカチ
プレゼント

期間中
新規入会料
(300円)
無料!!

定価より

30%OFF

抽選で温泉宿泊券ペア1組様プレゼント!!

税込2,000円のご利用毎に応募券を1枚進呈。抽選で「登別温泉石水亭」ペア宿泊券をプレゼントいたします。



登別 石水亭
当選者の発表は賞品の発送を
もって代えさせていただきます

