

ミス・バレンタインの 今週の星占い

12月13日～12月19日

★ラッキーワード
★ラッキーカラー

おびつじ座

3.21～4.19

フットワークが軽くなり、出かけることの増える時期です。広い視野を持って専門的な知識を深めることで新しい世界が開けます。

★旅・語学
★ターコイズブルー

おうし座

4.20～5.20

何か大切なものを受け取るチャンスに恵まれます。美味しいものを食べたり、品質の良いものを身に付けると運気がアップします。

★レストラン
★ムーンイエロー

ふたご座

5.21～6.21

自分の直感に従って行動することで、幸運を受け取ることができます。自ら情報発信することで、あなたを応援する良い人脈に恵まれます。

★SNS・電話
★マスカットグリーン

かに座

6.22～7.22

少し立ち止まって仕事や環境を調整することが求められています。約束事や予定変更も柔軟に対応しましょう。

★休養・リラクゼーション
★アクアブルー

しし座

7.23～8.22

好きなことに情熱を注ぐことで喜びや愛を受け取ることができる時です。助け合える友人や仲間にも恵まれます。

★イベント会場
★虹色

おとめ座

8.23～9.22

自分の中の弱さやコンプレックスを克服できる時です。心の壁や不安を打ち破り人の善意を信じる気持ちが幸運を引き寄せます。

★信じる心
★夕焼け色

てんびん座

9.23～10.23

専門分野を学んだり技術を向上させることで運気もアップします。すぐに結果が出なくても未来につながることに挑戦しましょう。

★習い事・語学
★レモン色

さそり座

10.24～11.22

経済面で嬉しい出来事がありそうです。仕事でも努力してきたことが認められたり、上の立場や役職を得るチャンスがあります。

★保険・金融機関
★ゴールド

いて座

11.23～12.21

対等な人間関係を大切にしましょう。何か停滞を感じていた人は、空気の流れを感じて前向きな変化がありそうです。

★初対面の人
★クリーム色

やぎ座

12.22～1.19

頑張りすぎではありませんか？少し立ち止まって一息つくことが求められています。今は待つ姿勢が良い流れを作ります。

★懐かしい場所
★バイオレット

みずがめ座

1.20～2.18

クリエイティブな力が発揮できる時です。未来をより良くするための夢や活動を共有できる良い仲間にも恵まれる時です。

★人の集まる場所
★ピーチピンク

うお座

2.19～3.20

仕事などで責任ある役目を受けたり、重圧を感じやすい時です。仕事とプライベートの切り替えを心がけ、休日はしっかり休養しましょう。

★温活グッズ
★オレンジ色



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級などを取得。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

「メラメラ燃え上がる辛さ」

辛い！辛い！辛い～！って汗を流しながら食べていると、体の中から唐辛子パワーがメラメラと燃え上がってきます。寒い季節には欠かせない辛い料理ですが、みなさんは食べますか？

以前韓国に行ったときに現地の人に「これは辛いですか？」と聞くと「辛くないよ」と言われ実際に食べてみると激辛…(笑)その思い出の辛さを込めてこのレシピは少し辛めになっています。辛いものが苦手な方はコチュジャンの量を調節してみてくださいね。

長芋と手羽元の韓国風照り煮

[材料 2人分]



- 長芋…………… 200g
- 手羽元…………… 4個
- 塩…………… 少々
- 油…………… 大さじ1
- 水…………… 350ml
- コチュジャン
- しょうゆ …… 各大さじ2
- 酒
- みりん
- 砂糖…………… 大さじ1
- 万能ねぎ…………… 少々



【作り方】

- ①長芋は皮をむいて乱切りにします。手羽元は骨に沿って切り込みを入れ、塩をふる。調味料は合わせておきます。
- ②深めのフライパンか鍋に油を入れて熱し、手羽元、長芋の順に入れてぎつね色になるまで炒めます。
- ③水と合わせ調味料を入れて落とし蓋をし、中火で20分程煮ます。
- ④落とし蓋を取って水分を飛ばします。
- ⑤器に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らします。

千歳ハム工場内直売店 限定大特価!!

セール期間は水曜日も営業します!

毎年恒例!!

年内最終セール

12/14[土]～30[月]17日間連続開催!!

幻!?!の
まかない
ソーセージ
限定販売

年末ビックリ箱

ロースハム・ベーコン・ウインナーなど

1,000円 (税込1,080円) 3,000円 (税込3,240円)

5,000円 (税込5,400円) 10,000円 (税込10,800円)



※本商品は簡易包装のみとなります。

クリスマスに!
・スモークチキン・スモークレグ
・スモークささみ をご用意しております。

あらびきポークウインナー

直売店通常価格 ¥1袋758円(税込818円)
658円 (税込710円) 108円引き

ベーコンブロック

直売店通常価格 ¥100gあたり185円(税込199円)
20% OFF
148円 (税込159円)

ホワイトロースハムブロック

限定販売! なくなり次第販売終了
100gあたり 198円 (税込213円)

ちとせポークソーセージ (180g)

直売店通常価格 ¥1本358円(税込386円)
54円引き
308円 (税込332円)

焼豚切り落とし

限定販売! なくなり次第販売終了
1gあたり 1円 (税込1.08円)

広告掲載商品以外にもお得商品多数取り揃えております。

◎年始は1/6[月]から営業いたします。

※イオン千歳店は元旦より初売です。

北海道千歳ハム株式会社

TEL.0123-26-0262 ●営業時間/10時～17時 ●水曜日定休(セール期間は休まず営業)

https://www.chitoseham.co.jp/ 千歳市上長都3番地5 千歳ハム 検索



お得意なセール情報等をお届けします!

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

※他券併用不可
※1店舗のご利用
※初回登録画面をスクリーンショット
アクセスはこちら