

# ミス・バレンタインの今週の星占い

2月28日～3月6日

★ラッキーワード  
☆ラッキーカラー

## おひつじ座 3.21～4.19

予定が変更になったり待たされることがありそうです。今は焦らず時を待つ姿勢が安全です。ゆっくりと心がかかります。

★懐かしい場所  
★レトログリーン

## おうし座 4.20～5.20

利益を介さない助け合いを通じて友情が深まる時です。身近で困っている人がいたらあなたの優しさを発揮することで良いことがあります。

★ボランティア  
★たんぼぼ色

## ふたご座 5.21～6.21

久しく会っていなかった友人との再会や交流がありそうです。途絶えていたご縁が新たにつながったり、新たなことが始まります。

★アドレス帳  
★ピンク

## かに座 6.22～7.22

仕事などで友人からの応援が得られる時です。未知の分野への学びや知識を身に付けることで運気もアップします。

★学校・資格  
★ライトグリーン

## しし座 7.23～8.22

これまでのあなたの経験を力にすることができます。尊敬する人から貴重な話を聞いたり、良い情報入手することができます。

★贈り物  
★シャンパンゴールド

## おとめ座 8.23～9.22

集団やチーム内でのトラブルや問題を改善するために、前向きに行動しましょう。人のご縁やつながりに助けられる時です。

★ソフト調整  
★白

## てんびん座 9.23～10.23

仕事などの環境を改善するための変化が予想されます。身近な人の心の変化に寄り添い思いやりを持つことであなたの優しさが発揮できます。

★契約・交渉  
★レモン色

## さそり座 10.24～11.22

忙しくなります。後輩などに教えることができます。気分転換に外の世界に目を向けることで、前向きな切り替えができます。

★ドライブ・旅  
★オーシャンブルー

## いて座 11.23～12.21

好きなことや楽しいことにエネルギーを傾けてください。昔、好きだったアーティストや懐かしいものに触れることでパワーアップできます。

★リサイクルショップ  
★夕焼け色

## やぎ座 12.22～1.19

家族や身近な人をサポートすることで良いことがあります。小さな気分転換やドライブもおすすめです。問題解決への努力を続けましょう。

★ショッピング  
★サーモンピンク

## みずがめ座 1.20～2.18

停滞していた物事が前向きに進んでいきます。原因を探りさまざまな改善への努力が良い結果となって見えてくる時です。

★本屋さん  
★ペパーミントグリーン

## うお座 2.19～3.20

心から感動するものに出会えます。以前から欲しかった物を手でできそう。あなたの才能や長所を発揮できる時です。

★特技  
★サファイアブルー

# 道文教大のしあわせレシピ

### 『副産物は美味しい!』編

北海道文教大学は、食品製造時に発生する副産物の有効利用に関する取り組みを行っています。今回は、新酒とともに出回る酒粕を楽しむ粕汁レシピをご紹介します。

美味監修

人間科学部  
健康栄養学科准教授  
山森 栄美



## 鮭缶つみれの豆乳粕汁



材料【4人分】

- ・鮭水煮缶 ..... 2缶
- ・木綿豆腐 ..... 60g
- ・卵 ..... 1/2個
- ・お麩 ..... 10g
- ・おろししょうが ..... 小さじ1/2
- ・片栗粉 ..... 大さじ2
- ・大根 ..... 80g
- ・人参 ..... 40g
- ・ごぼう ..... 40g
- ・こんにゃく ..... 20g
- ・しいたけ ..... 1枚
- ・油揚げ ..... 1枚
- ・ごま油 ..... 小さじ1
- ・豆乳(調整・無調整はお好みで) ... 400ml
- ・水 ..... 300ml
- ・酒粕 ..... 50g
- ・味噌 ..... 大さじ2
- ・小ねぎ ..... 適量
- ・七味唐辛子 ..... 適量

●1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	食塩相当量
234kcal	17.6g	9.1g	3.9μg	1.3g

【つくりかた】

- 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせて600Wのレンジで2分加熱して水気を切り、粗熱をとる。
- 鮭水煮缶の身をボウルに入れ、①の豆腐、卵、お麩、おろししょうが、片栗粉を加えて練り混ぜ、一口大に丸めてつみれを作る。
- 大根、人参は短冊切り、ごぼうは斜め切りして水にさらす。しいたけは薄切りにする。
- こんにゃくは短冊切りにして下ゆでして水気を切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きして水気をしぼり、幅を半分にして細切りにする。
- 鍋にごま油を入れ、③④を入れて油がまわるまで炒める。水と豆乳を加えて煮立たせ、②のつみれを加える。
- アクを取りながら弱火で5～7分程煮て、酒粕と味噌を汁に溶きながら加える。
- 器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。お好みで七味唐辛子を振る。

ポイント

缶詰を利用したお手軽つみれ汁です。豆乳のまろやかで優しい味わいにより、粕汁が苦手な方も美味しくお召し上がりいただけます。

ご宴会は大小、スタイルに関わらず「いちえ」にお任せください。

### 3月～5月限定 歡送迎会プラン

お料理 全7品  
お一人様(税込) **¥4,000**

### 2時間飲み放題プラン

お一人様(税込) **¥2,000**

※ラストオーダーは終了の15分前までとなります。

◆いちえのご宴会特典

- ①プロジェクター横断幕を無料で作成致します。  
※宴会場ご利用時のみ
- ②席札、卓札も無料で作成、ご用意致します。
- ③飲み放題ドリンクは25種類以上!

お料理の内容はお気軽にご相談ください。ご予約にあわせてお名前にも対応致します。

お問合わせ、ご注文、先ずはお電話で! ☎0120-036-151 旬のお料理 釜めし いちえ 恵庭市柏木3丁目3-2

## スーパーアークス千歳店 限定開催!

このマークが目印!

### 夕方市

数量限定! 売切即止! 当日だけのタイムセール!

長野県産他 えのき(小袋) **3/2目**

1袋 本体価格 **48円** (税別) (税込52円)

200袋限定

16:00～18:00  
当日は紹介した商品以外にもお得な商品多数!!  
「夕方市」のマークを探してね!

マルちゃん どんぶりカツ丼 **各68円** (税別) (税込74円)

お1人様6個限り 本体価格 **300円** (税別)

ソース焼きそば、味噌、醤油

【スーパーアークス 千歳店】TEL.0123-26-6660 千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)

## スーパーアークス千歳店・長都店 合同企画!

3/1土・2日・3日 (テナント除く、食品コーナー)

対象商品全品 一会計本体価格合計より **5%割引**

本券ご持参のお客様限定  
本広告全体を切り取ってお会計前にレジにてご提示ください。

※スーパーアークス千歳店、スーパーアークス長都店でのみご利用いただけます。★他の割引企画との併用はできません。★パソコン・タブレット端末などのWebサイトからプリントアウトしたクーポン券はご利用できません。★割引対象商品は店頭にてご確認ください。★ご利用は、精算レジ係員にクーポンご提示のお客様に限りです。★ご提示後クーポンは回収いたします。

【スーパーアークス 千歳店】 TEL.0123-26-6660 千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)  
【スーパーアークス 長都店】 TEL.0123-23-7667 千歳市勇舞8丁目1-1

## 読める? 北海道の地名

るすつ **留寿都**  
(北海道虻田郡にある村)

おおよそこの辺り

## 3月・4月 毎週 土日祝 開催!

1 11時15分～ 2 15時15分～ ※4月26、27、29日は除く

### 春になったよ! 元気いっぱい遊ぼう!

“プレイエリア”にのび太くん、しずかちゃん、ジャイアン、スネ夫くんが登場!

【所在地】新千歳空港ターミナルビル 連絡施設3F スマイル・ロード  
【休館日】年中無休 【お問い合わせ先】TEL.0123-46-3355  
【パークゾーン入場料金】一般 800円、中学・高校生 500円、3歳～小学生 400円(2歳以下無料)

営業時間  
パークゾーン 10:00～18:00 (最終入場17:30)  
ショップ 10:00～18:30  
カフェ 10:00～18:00 (L.O.17:00)

ホームページ Instagram

©Fujiko-Pro, Shogakukan, TV-Asahi, Shirinei, and ADK