

ミス・バレンタインの 今週の星占い

3月28日～4月3日

★ラッキーワード
★ラッキーカラー

おひつじ座 3.21～4.19

29日は牡羊座で日食・新月となります。過去の辛かった記憶を浄化し、あらたな気持ちで物事に取り組むことで幸運が入ってきます。

★掃除・片付け
★白

かに座 6.22～7.22

仕事や社会的な場で注目されるチャンスがあります。自分の意見を明確に伝え、大人としての自覚を持つことで運氣もアップします。

★スーツ
★グレー

てんびん座 9.23～10.23

停滞していたムードが大きく切り替わるタイミングです。あなたの人生に影響を与える人との出会いがあります。パートナーシップを大切に!

★来訪者
★ライムグリーン

やぎ座 12.22～1.19

居場所を整えることで運氣もアップします。家族や環境の変化なども予想されます。部屋の模様替えをするとリフレッシュできます。

★ホームセンター
★ミモザ色

おうし座 4.20～5.20

疲れを感じたら早めに休養することが大切です。今は無理せず自分自身を労わりましょう。悲しみや心の傷を癒すことが求められています。

★ハーブティー
★カモミールイエロー

しし座 7.23～8.22

広い視野を持つことで未来への希望や夢が生まれる時です。未来にやりたいことをイメージして新たな目標を立てましょう。

★図書館
★レモン色

さそり座 10.24～11.22

自分自身の心と体を整えることが求められています。何か不調を感じたら放置せず治療や手当をすることが大切です。

★検診・治療
★シフォンピンク

みずがめ座 1.20～2.18

身近な人の心に寄り添うことで良い関係が築ける時です。以前から気になっていた場所を訪れることでうれしい出会いがあります。

★情報紙・地図
★インディゴブルー

ふたご座 5.21～6.21

新たな人との出会いに恵まれます。先入観を捨て、対等な関係を築くことで未来も拓けます。笑顔が運氣アップに!

★名刺
★ミントグリーン

おとめ座 8.23～9.22

身近にいる悩みを抱えている人にそっと寄り添うことで、あなたの優さを発揮できます。いつもは見えない気付きが得られます。

★思いやり
★さくら色

いて座 11.23～12.21

いつもより少しわがままになっても良い時です。楽しいと思うことを追求してみましょう。春の自然を散策することで元気になります。

★アウトドア・登山
★フォレストグリーン

うお座 2.19～3.20

持ち物を整理し、不要な物を手放すことで新たな良いものを入手できます。サイドビジネスや臨時収入など金運もアップしそう。

★リサイクルショップ
★エメラルドグリーン

道文教大のしあわせレシピ

『北と南のコラボレシピ』編

北海道文教大学と株式会社オニマル(所在地:福岡県)との包括連携協定事業の一環として、監修者が考案し、オニマルが商品化した「たらこ高菜」。今回は、こちらをアレンジした和風パスタをご紹介します。

美味監修

人間科学部
健康栄養学科准教授
山森 栄美



九州高菜と北海道たらこの コラボパスタ



材料(2人分)

- ・スパゲッティ 200g
- ・湯 1L
- ・塩 小さじ1
- ・サーモン 60g
- ・たらこ高菜 50g
- ・舞茸 1/2パック
- ・大葉(千切り) 4枚
- ・にんにく(みじん切り) 1片
- ・鷹の爪(輪切り) 1/2本
- ・ごま油 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・パスタの茹で汁 適量
- ・レモン 1/4個

●1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	ビタミンD
479kcal	19.7g	10.3g	3.4g	10.9μg

【つくりかた】

- 鍋に湯を沸かし、塩を加えてパスタを茹でる。パスタが茹で上がったらずらにあげ、茹で汁を少し取り置く。
- サーモンは小さめのひと口大に切り、舞茸は手でほぐしておく。
- フライパンにごま油とにんにく、鷹の爪を入れて弱火で加熱し、香りが立ったら舞茸とサーモンを加えサーモンの色が変わるまで炒める。
- ③に茹でたパスタとパスタの茹で汁、たらこ高菜を加えて全体を絡めたら、醤油で味を整える。
- パスタを器に盛り、大葉をたっぷり乗せて、仕上げにレモンを少し絞って完成。

ポイント

たらこ高菜は、炒め過ぎると風味が飛んでしまうので、最後に加えてサッと絡める程度でOK!

ろうきん ローンプラザ千歳

2025年4月1日(火)

OPEN!

お気軽に
ご利用ください!



ろうきんローンプラザ千歳

〒066-0042 千歳市東雲町2丁目25-3
ろうきん千歳支店内

窓口営業時間 平日・日曜日 9:00～15:00
※日曜日も営業しています

定休日 土曜日・祝日

お問い合わせ

TEL.0123-27-6666

※ろうきん千歳支店と同一番号です。

■ろうきんローンプラザ千歳 周辺地図



R 北海道ろうきん



「北海道ろうきん」は、道内で活動するNPO、ボランティア団体を応援しています。