

ミス・パレンタインの 今週の星占い

4月25日～5月1日

★ラッキーワード
★ラッキーカラー

おひつじ座 3.21～4.19

持ち物を整理することで、良い運気が入ってくる時です。不要な物を思い切って手放すことで、新しい良い物が手に入ります。

★リサイクルショップ
★白

おうし座 4.20～5.20

自分の感性に従って、素直に行動することで幸運を手に入れるチャンスがあります。いつもと違うミラクルなうれしい出来事がありそうです。

★直感
★シルバー

ふたご座 5.21～6.21

心の中に溜まっている怒りや悲しみを吐き出すことが大切です。疲れを感じたら無理せず休養し、自分を癒す時間を作りましょう。

★ハーブティー
★カモミールイエロー

かに座 6.22～7.22

一人ではできないことを他者の力や善意を借りて達成することができる時です。愛を受け取る姿勢が大切です。

★感謝の心
★さくら色

しし座 7.23～8.22

過去に諦めていたことでも再挑戦したり、不可能を可能にするチャンスに恵まれます。諦めず努力を続けてください。

★チャレンジ精神
★いちご色

おとめ座 8.23～9.22

リラックスして未来に挑戦する意欲が湧いてくる春です。広い視野を持ち、いつもより少し遠出するとパワーアップできます。

★ドライブ・小旅行
★空色

てんびん座 9.23～10.23

人の気持ちに敏感になります。何か悩みを持っている人がいたら、そっと寄り添うことであなたの優しさを発揮することができます。

★傾聴
★パープル

さそり座 10.24～11.22

身近な人との関わりを強めることで助け合える時です。良きパートナー関係を築くため本音で語り合うことが大切です。

★交渉・契約
★モスグリーン

いて座 11.23～12.21

仕事とプライベートの切り替えが必要です。環境を改善するための努力が求められます。休日はしっかり体を休めましょう。

★温泉・マッサージ
★アクアブルー

やぎ座 12.22～1.19

愛情運に恵まれます。ときめく人や物に出会える時です。楽しいと思うことにエネルギーを使うことで心も体もパワーアップできます。

★アミューズメント施設
★エメラルドグリーン

みずがめ座 1.20～2.18

家族や心地よい居場所を作ること意識を向けることで、心穏やかに過ごせます。手作りすることで心も満たされる時です。

★ホームセンター
★オレンジ色

うお座 2.19～3.20

さまざまな人との交流が活発になります。連絡も多く、うっかりミスなどにも気を付けましょう。約束の確認を心がけて。

★電話・SNS
★藍色

道文教大のしあわせレシピ

『イタリア気分で春を楽しむCooking』編

北海道文教大学は、イタリアのピエモンテ州にある食科学大学（通称「スローフード大学」）との国際交流協定を締結しており、今年度、学生のイタリア海外研修を予定しています。そこで今回は、春を感じるパスタ料理をご紹介します。

美味監修
人間科学部
健康栄養学科教授
山森 栄美



春野菜のシンプルクリームパスタ



材料(2人分)

- ・フェットチーネ(お好みの種類) ……200g
- ・湯 …… 2L
- ・塩 …… 小さじ2
- ・生ハム …… 6枚
- ・そら豆 …… 40g
- ・スナップエンドウ …… 4本
- ・にんにく(みじん切り) …… 1片
- ・白ワイン(なければ料理酒) …… 大さじ2
- ・生クリーム …… 60ml
- ・パスタの茹で汁 …… 1/2カップ
- ・オリーブオイル …… 大さじ1
- ・黒こしょう …… 少々

●1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
617kcal	18.8g	22.6g	76.8g	2.1g

【つくりかた】

- ①そら豆はさやから出し、薄皮をむく。スナップエンドウは筋を取り、斜め半分に切る。
- ②鍋に湯を沸かし、塩を加えてパスタを茹でる。表示時間の2分前に①を加えて茹でる(茹で汁を少し取り置く)。
- ③生ハムは2枚をソース用として1cm角に、残りはトッピング用として半分にカットする。
- ④フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で加熱し、香りが立ったらソース用の生ハムを加え軽く炒め白ワインを入れる。
- ⑤④に生クリームとパスタのゆで汁、②を加えて煮詰めながらパスタに絡める。
- ⑥パスタを器に盛り、仕上げに黒こしょうを振って完成。

ポイント

生ハムの塩味を考え、パスタを茹でる際に加える塩を加減してください。

人気商品がこの価格!

20% OFF

ベーコンブロック 100gあたり **148円**
(税込159円)
直売所通常価格 185円(税込199円)の品

ゴールデンウィーク 特別割引

千歳ハム工場直売店
特別価格 **4/24(木)～5/6(火)**
数量限定

クセになる辛さ

辛党ウインナー (200g)
直売所通常価格 378円(税込408円)の品
328円
(税込354円)

54円引き

ちとせポークソーセージ (180g)
直売所通常価格 358円(税込386円)の品
308円
(税込332円)

13日間連続開催!

セール期間中は4/30(水)も営業!
毎日の食卓に。パーベキューに。家族の美味しい時間に千歳ハムを。

108円引き

あらびきポークウインナー (500g)
直売所通常価格 758円(税込818円)の品
658円
(税込710円)

お楽しみ袋

数量限定

1,000円 (税込1,080円)
2,000円 (税込2,160円)
※写真は2,000円の詰め合わせになります

数量限定

アウトレット
ベーコン拍子木切り
超目玉! 300g/パック
1g 1円 (税込1.08円)
数量限定 各日100パック限定
300円 (税込324円)

数量限定

焼豚ブロック
超目玉! 100gあたり
直売所通常価格198円(税込213円)の品
数量限定 各日100パック限定
158円 (税込170円)

ガチャポン 設置しました!

千歳高校BSC × 千歳観光連盟
オリジナル缶バッジ
1回 **300円**
さらに運試し! 千歳ハム割引券が当たるかも!

その他、お買得商品を多数取り揃えております。慶弔関係各種承ります! 数に限りがございます。商品がなくなり次第終了させていただきます。予めご了承ください。

北海道千歳ハム株式会社
●千歳市上長都3番地5 ●営業時間/10時～17時 ●水曜日定休

TEL.0123-26-0262
https://www.chitoseham.co.jp/ 千歳ハム 検索

