

ミス・バレンタインの 今週の星占い

5月9日～5月15日

★ラッキーワード
★ラッキーカラー

おひつじ座 3.21～4.19

日頃は見えない他者の心の裏側に触れる出来事があります。静かに話を聞くことで、良い関係を築けます。

★傾聴
★ワインレッド

おうし座 4.20～5.20

人と会う機会が増えそうです。気になる人との関係がより深まります。連絡などはまめに確認することが大切です。

★電話・SNS
★ライムグリーン

ふたご座 5.21～6.21

自分の心と体に意識を向けましょう。疲れを感じたら無理せずしっかり休養しましょう。生活習慣の改善を心がけてください。

★リラクゼーション
★クリスタル

かに座 6.22～7.22

心から楽しいと思えることにエネルギーを使うことで元気が出ます。共通の夢を持つ友人や仲間との交流が深まります。

★地域のイベント
★さくら色

しし座 7.23～8.22

これまでの努力の成果を感じられる時です。家族と楽しい時間を過ごしたり、愛情運にも恵まれます。

★ホームセンター
★ブラウン

おとめ座 8.23～9.22

いつもより少し遠くに出かけることで、新たな発見があります。以前から行きたかった場所に出かけてみましょう。

★ドライブ・旅
★空色

てんびん座 9.23～10.23

不要な物を片付け、家の掃除をすることで良い運気が入ってきます。おいしいものを食べるとパワーアップできます。

★断捨離
★白

さそり座 10.24～11.22

蠍座は13日に満月を迎えます。パートナーや身近な人たちとの関係がより深まり、助け合える良き協力者に恵まれます。

★贈り物
★ムーンイエロー

いて座 11.23～12.21

少し疲れてはいませんか？心の中に溜まった怒りや悲しみを吐き出すことが必要です。自分をいたわることを心がけてください。

★アロマ・ハーブ
★はちみつ色

やぎ座 12.22～1.19

仲間と協力して共通の目的を達成できる時です。自然の中で心と体を使って楽しむことで元気になるれます。

★野外イベント
★フォレストグリーン

みずがめ座 1.20～2.18

これまで努力してきたことの実りを感じられる出来事があります。身近な人をサポートすることで、問題を改善できる時です。

★家族サービス
★夕焼け色

うお座 2.19～3.20

新しいことへの興味が湧く時です。知識や技術を吸収することで未来が開けます。良い指導者に出会える時です。

★先生・師匠
★インディゴブルー

第76回 健康・キレイに役に立つ KANNAの ちょこっと レシピ



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ェルジュ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

「旬野菜の贅沢サラダ」

これから夏にかけて新鮮な葉物野菜が美味しい時期がやってきます。旬の野菜は水分量が多くみずみずしく、栄養価も高いのでぜひ贅沢にたっぷりいただきます。

今回は寒暖差がまだある北海道にピッタリな、レタスを使ったホットサラダを紹介します。作り方はシンプルでドレッシングを使わないお手軽レシピです。あまり焼きすぎず、シャキシャキとしんなり部分が同時に味わうのがオススメです。



丸ごとレタスの ホットサラダ

【材料2～4人分】

- レタス …………… 1玉
- 有塩バター …………… 15g
- しょうゆ …………… 大さじ1
- 粉チーズ …………… 大さじ1
- コショウ …………… 少々
- 卵 …………… 2個
- サラダ油 …………… 少々

【作り方】

- ①レタスは芯を取らずに、葉がバラバラにならないように4等分します。
- ②フライパンにバターを熱してレタスを入れて蓋をし、中火で両面を3分ほど焼きます。
- ③しょうゆを回し入れて、レタス全体にまぶしてお皿に盛ります。
- ④フライパンの水分を軽く拭き取り、サラダ油を熱してお好みの硬さの目玉焼きを作ります。
- ⑤レタスの上に目玉焼きを乗せ、粉チーズ、コショウを掛けます。

一条工務店の家に泊まりませんか？

月刊一条 Vol.2

5/19 MON

千歳市幸福2丁目に 宿泊体験棟が オープンします！

i-smart

アイ・スマート

×

3LDK+ロフト

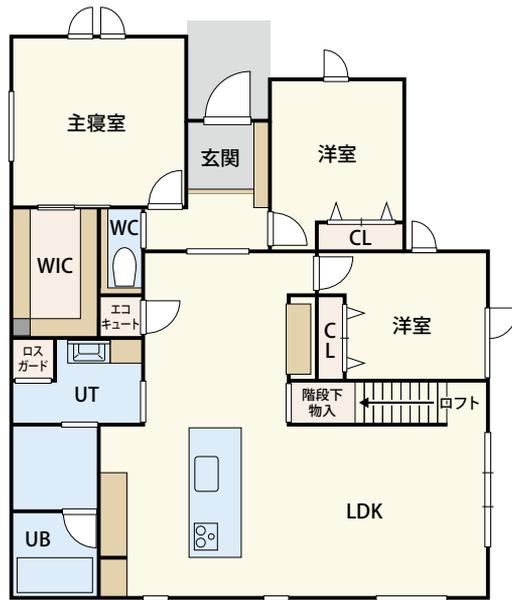
太陽光発電パネル搭載



等身大のモデルハウスで一条工務店が誇る
住まい心地をご家族でご体感ください。

千歳市幸福2丁目11-11

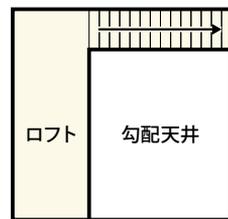
JR千歳駅から
車で7分(約3km)



ご予約はこちらから



見学や宿泊を希望される場合はその旨を予約フォームの備考欄へ記載をお願いいたします。



POINT 01 広々としたLDK

約20帖の広々空間。家族全員が集まっても余裕を感じられます。

POINT 02 ロフト付のリビング

ロフトはリビングのアクセントとなり、個性的な空間を演出します。

POINT 03 キッチンの下がり天井

オシャレな空間を演出し、アイランドキッチンを実際立たせます。



千歳展示場で一条こだわりの快適性能をご体感ください。いつでもご覧いただけます。



展示場へのご来場は「ご来場予約」が便利です！
◀ご予約フォームはこちら

展示場アクセスはこちら

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策実施中。ご来場の際はマスクの着用をお願いいたします。



家は、性能。
一条工務店

株式会社 一条工務店 千歳展示場
〒066-0037 千歳市新富3丁目22-5

TEL.0123-40-1611
FAX.0123-27-0577
https://www.ichijo.co.jp



■宅建業免許/国土交通大臣(6)第5369号 ■建設業免許/国土交通大臣(特-27)第10540号

営業時間/毎日10:00～17:00 ※事前にお問合わせいただければ時間外でも対応いたします。