

ミス・バレンタインの 今週の星占い

8月8日～8月14日

★ラッキーワード
★ラッキーカラー

おひつじ座 3.21～4.19

いつもは出会わないタイプの人たちから刺激を受ける出来事があります。異なる意見に耳を傾けることで人間力もアップします。

★交流会
★ひまわり色

おうし座 4.20～5.20

疲れがたまっていますか？体の不調を感じたら無理せずしっかり休養しましょう。環境改善することが求められています。

★検診・治療院
★アイボリー

ふたご座 5.21～6.21

未来に役立つことを学びはじめることで新たな世界が開けます。いつもより少し遠くに出かけることで元気になれます。

★図書館・本屋さん
★空色

かに座 6.22～7.22

家族や身近な人の心の変化に敏感になります。長くわだかまっていた問題を解決するチャンスが与えられます。

★贈り物
★夕焼け色

しし座 7.23～8.22

心身のフットワークが良くなります。初めて出会う人が新たな世界を見せてくれて気持ちも前向きに切り替えられます。

★旅人・訪問者
★ライムグリーン

おとめ座 8.23～9.22

自分自身の心や体に目を向けることが求められています。心にたまっている悲しみや怒りを吐き出すことで元気になれます。

★泣ける映画
★ラベンダー色

てんびん座 9.23～10.23

とても忙しくなりそうです。友人・仲間からの誘いや人との集まりも増えそう。休息を取ることを心がけましょう。

★連絡・確認
★ブラウン

さそり座 10.24～11.22

苦手だと思ふことや思い込みを手放すことで人間関係の壁を越えられます。人々を信じることで深い関係を築けます。

★信じる心
★ローズピンク

いて座 11.23～12.21

日頃気になって行けなかった場所を訪ねることでうれしい出来事があります。いつもより少し遠出することで運気も上がります。

★旅・ドライブ
★レモン色

やぎ座 12.22～1.19

経済面で何かを受け取るチャンスがあります。仕事などでも責任とともに現状より上の立場を得る出来事がありそうです。

★保険・金融機関
★ゴールド

みずがめ座 1.20～2.18

自分の直観を信じて素直に行動することで幸運を受け取れる時です。夢や理想を共有できる仲間恵まれます。

★共同作業
★コズミックブルー

うお座 2.19～3.20

メランコリーな気分になりやすい時です。言葉にならない感情を無視せず自分を癒し労わることを心がけましょう。

★リラクゼーション
★パープル

第79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、美容薬学検定やパシコングルメジュ2級など取得。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

「かき揚げをカリカリに揚げるコツ」

かき揚げはバラバラになったり、べちゃっとなったり…揚げ物の中でも難易度が高いものの一つです。コツを押さえることで美味しいかき揚げを作ることができますよ。

～カリカリに揚げるコツ～

- 複数の具材で揚げる時は大きさを揃えること
- 粉を先に具材全体にまぶしてから水を入れ、少しもったり感が残るくらい、液が垂れないくらい水分量に調節すること
- 油に入れてから2分程、しっかり固まるまで触らないこと

ぜひ今が旬のとうもろこしで美味しいかき揚げを作ってみてくださいね。

コーンとじゃがいものり塩かき揚げ



【材料(2人分)】

- とうもろこし …………… 1本
- じゃがいも …………… 1個
- 塩…………… ひとつまみ
- 青のり…………… 小さじ1
- 薄力粉…………… 大さじ4
- 水…………… 大さじ3
- 揚げ油…………… 適量

【作り方】

- ①とうもろこしは半分に折って、包丁で実をこそげ取ります。じゃがいもは5mm角に切り、水にさらしてキッチンペーパーで水気をふき取ります。
- ②ボウルに①、塩、青のり、薄力粉を入れてよく混ぜ、水を加えて更に混ぜます。
- ③2本のスプーンで形づくり、170℃に熱した油へそっと入れてきつね色になるまで揚げます。

北海道千歳ハム 工場直売店
キャンプやおうちで楽しもう!
夏のバーゲン SALE
開催期間 8/7(木)～17(日)
8/13(水)は休まず営業いたします



あらびきポーク ウィナー (500g)
直売店通常価格 1袋 758円 (税込818円)
108円引き
658円 (税込710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)

辛党ウィンナー (200g)
直売店通常価格 1袋 378円 (税込408円)
54円引き
328円 (税込354円)

帰省ギフト 解体SALE!!
特別価格! 売切御免!

- ・ちとせモッツアレラソーセージ 90g
- ・ちとせポークウィンナー 90g
- ・ちとせロングウィンナー 126g
- ・ちとせポークフランク 160g
- ・ちとせポークソーセージ 180g
- ・千歳ミートローフ 230g
- ・千歳ホワイトロース 300g
- ・千歳ヒレハム 180g
- ・道産ホワイトロースハム 400g
- ・道産モモハム 400g

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)

焼豚ブロック
直売店通常価格 100gあたり 198円 (税込213円)
20% OFF
158円 (税込170円)

お楽しみみ袋
5種詰め合わせ 1,000円 (税込1,080円)
9種詰め合わせ 2,000円 (税込2,160円)
※写真は2,000円のお楽しみみ袋になります

掲載商品はほんの一例です
その他、お買得商品を多数取り揃えております