

ミス・バレンタインの
今週の星占い

10月10日～10月16日

★ラッキーワード
★ラッキーカラーおひつじ座
3.21～4.19

愛情を受け取るチャンスに恵まれそうです。大切な人との時間を作り、思いを分かち合うことで関係も深まります。

★贈り物
★ピンクかに座
6.22～7.22

身近な人に愛情をかけることで和やかに過ごせます。家具を新調したり、模様替えをするのもおすすめです。

★ホームセンター
★オレンジ色てんびん座
9.23～10.23

直感に従って素直に行動することで良い運気が入ってきます。秋色のファッションで出かけてみましょう。

★新しい洋服
★栗色やぎ座
12.22～1.19

自分の意志を明確にして、責任を引き受けることで周囲からの信頼も得られる時です。主体的に行動しましょう。

★チャレンジ精神
★赤おうし座
4.20～5.20

体や心の声に耳を傾けることが求められています。食生活の見直しや生活習慣を改善することもおすすめです。

★発酵食品
★ブラウンしし座
7.23～8.22

以前から気になっている場所を訪ねてみましょう。すてきな偶然や未来につながる出会いがありそう。

★ドライブ・地図
★マスカットグリーンさそり座
10.24～11.22

少し立ち止まって、自分自身を見つめる時間が必要です。心の中にたまった疲れや不満を癒してあげることが大切です。

★深呼吸
★パープルみずがめ座
1.20～2.18

すぐに結果が出なくても、未来に役立つことにエネルギーを注ぎましょう。心が豊かになる気づきが得られる時です。

★旅・ドライブ
★オーシャンブルーふたご座
5.21～6.21

好きなことを追求することで喜びや幸運を受け取ることができます。人に与えることで、すてきなものを受け取れます。

★アートイベント
★インディゴブルーおとめ座
8.23～9.22

部屋や身の回りの物を片づけることで、運気もアップします。思い切って手放すことで新たな良い物が手に入ります。

★断捨離
★ゴールドいて座
11.23～12.21

未来の夢や将来への新たな目標が見つかる時です。一人では難しいことも良い仲間と協力することで達成できます。

★チームワーク
★空色うお座
2.19～3.20

人の気持ちに敏感になります。身近な人の心にそっと寄り添うことであなたの優しさを発揮できる時です。

★傾聴
★バイオレット

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、美容薬学検定やバンコンシエルジュ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。

●食べ顔インスタグラマーとしてグルメレポートや簡単レシピをアップしています。

Instagram

@kana.tabemasu

「煮ても焼いてもほっくほく」

北海道はカボチャの生産量が国内1位。スーパーでよく見かける「えびすカボチャ」は、北海道で一番栽培されている定番品種。ホクホクした食感で煮崩れしにくいのが特徴です。このほかにも“ブランドカボチャ”と呼ばれる品種があるのを知っていますか？栗のように甘みが強い「くりゆたか」、皮が白っぽく肉厚な「雪化粧カボチャ」など、他にも食べ比べしてみたくなるような特徴が豊かなものばかり。

ぜひみなさんの好きなカボチャで作ってみてくださいね。

カボチャの甘辛炒め



【材料 (2～3人分)】

カボチャ(正味)……………	250g
ごま油……………	大さじ2
～調味料～	
しょうゆ……………	大さじ1
酒……………	大さじ1
みりん……………	大さじ1
砂糖……………	小さじ2
黒ごま……………	適量

【作り方】

- ①厚さ5mm幅の食べやすい大きさに切ります。調味料は合わせておきます。
- ②フライパンにごま油を熱してカボチャを入れ、蓋をして弱火で片面4分ずつじっくり焼き、蓋を取って中火にして焼き色を付けます。
- ③調味料を加えて、少し水分が残るぐらいに煮絡めます。
- ④器に盛り、黒ごまを散らします。



千歳ハム年に一度の

工場直売店周年祭セール

10月9日木～14日火

地域みなさまに日頃の感謝こめて
毎月のセールよりパワーアップ!!アウトレットサラダチキン
切り落とし (300g)数量限定
超目玉!!
1袋
300円
(税込324円)

ベーコンブロック (100g)

20%
OFF直売店通常価格
100g 178円
(税込192円)
142円
(税込153円)あらびきポーク (500g)
ウインナー108円
引き直売店通常価格
1袋 758円
(税込818円)
658円
(税込710円)ちとせポークソーセージ
(180g)108円
引き直売店通常価格
1本 358円
(税込386円)
258円
(税込278円)

大人気! お楽しみ袋

●ロースハム
●ウインナー
●ベーコン等

5種詰め合わせ

270円
引き通常価格
1,550円
(1,674円税込)
1,300円
(税込1,404円)

7種詰め合わせ

362円
引き通常価格
2,336円
(2,522円税込)
2,000円
(税込2,160円)

※写真はイメージです。



冷凍商品 1g1円コーナー!!

冷凍豚ヒレ肉
(100g)数量限定
超目玉!!100gあたり
100円
(税込108円)冷凍焼豚切り落とし
(300g)1袋
300円
(税込324円)冷凍ポークウインナー
(500g)1袋
500円
(税込540円)

※掲載商品は一例です。そのほか、お買得商品を多数取り揃えておりますが、売り切れの場合はご容赦ください。

北海道千歳ハム株式会社

千歳市
上長都3番地5

TEL.0123-26-0262

●営業時間/10時～17時

●水曜日定休

https://www.chitoseham.co.jp/

千歳ハム 検索



LINE公式アカウント

お友だち登録でお会計から

10%OFF

お友だち

登録方法

LINEアプリを起動
「その他」▶「友だち追加」

二次元コード

リーダーを起動

「千歳ハム」

を追加

▶アクセスは

