

メチャ旨い!「サッポロ一番みそラーメンの作り方」

～マンガ『きのうの食べた?』(よしながみよ)～



- 材料(1人分)
 白菜:2枚 人参:1/3本
 長ネギ:1/3本 わかめ(塩蔵):10g
 豚バラ肉薄切り:80~100g
 卵:1個 もやし:1/2袋
 バター:10~20g
 おろしにんにく:ティースプーン1
 味噌:小さじ1 味噌:小さじ1/2
 鶏ガラスープ:ティースプーン1
 水:500ml
 サッポロ一番みそラーメン:1袋 胡椒少々

- 白菜はざく切り、人参は薄い短冊切り、長ネギは薄い斜め切り。
- わかめは水で洗って戻し、適当な大きさに切っておく。
- 卵1個は少し水を入れた茶碗に割り入れ、黄身が爆発しないように箸で黄身をつつき、ふんわりラップをかけてレンジで40秒加熱。
- 豚肉は3~4cmに切り、もやしは洗ってざるに上げておく。
- 直径20cmほどの大きさの鍋を熱し、サラダ油を少々入れ豚肉を炒める。
- 豚肉に火が通ったら、人参、白菜を炒め、火が通ったところでバターを投入。
- おろしにんにく、味噌、味噌、鳥ガラスープをちょっとづつ足してスープを濃めに…。
- きっかり500mlの水を入れる、蓋をして煮立たせる。
- 丼に添付の粉末スープを入れておく。
- 沸騰したら麺を投入。ほぐしながら2分ゆでる。
- 2分たったらもやし、わかめ、長ネギの順に入れる。
- 1分煮たら(麺投入より3分)井へ。ここでスープをよく溶かす。
- 卵をのせて胡椒をふったら出来上がり!

～Dancyu4月号に掲載～

おしゃべりドットコム

http://www.sawayaka-mail.com

2010年3月25日(木)vol.226

『街のたより』第95回

2000年9月に誕生した『さわやかメール』もこの秋で創刊10周年を迎えます。
 応募したくなるプレゼントや参加したいな!と思うイベントなど、新聞を読んでいるとついてくる“小さなおまけ”《生活に役立つ情報発信》を『さわやか』&『ドットコム』の紙面を通してお届けしていきたいと日々考えています。
 春～夏に向けてのイベントとして、「フラワーアレンジ講習会」「ピース講習会(仮)・ゆきえさんの絵本の会」などを予定。詳細は追ってお知らせします。



フラワーアレンジ講習会



ゆきえさんの絵本の会



4/10日朝刊にオリジナルグッズプレゼント予告

『生命保険個別相談会』開催のお知らせ ～無料～

2010年の新企画として、『生命保険個別相談会』を開催することになりました。この相談会は日本FP協会認定のファイナンシャルプランナー『太田哲也』氏の協力を得て、生命保険に関する色々な相談に公平・中立な立場で答えてもらう無料の相談会です。太田氏は学生時代にライフセーバーの資格を取得、現在も休日を利用してライフセービングのボランティア活動に関わる、穏やかで心優しい保険のスペシャリストです。すでに加入されている生命保険の保障内容や仕組みについてのちょっとした疑問や悩みを丁寧に分析、家計改善の相談にも応じてくれます。生命保険の勧誘などは一切ありませんので安心してご参加下さい。

★詳細については、本日の折込チラシをご覧ください。

【生命保険個別相談会】会場:パルテノン多摩4F 第5会議室

日程	①4月18日(日) ②4月25日(日) ③4月29日(木・祝) ④5月1日(土) ⑤5月2日(日)
時間	①10:00 ②12:00 ③14:00 ④16:00
講師	東京海上日動あんしん生命保険㈱ 新宿中央支社 ライフパートナー 太田哲也氏 日本FP協会認定ファイナンシャルプランナー 住宅ローンアドバイザー・トータルライフコンサルタント
申込み問合せ	TEL03-5909-7601(平日9:00~17:00) 時間外は 090-1123-2573(太田)まで FAX03-3343-8113(チラシに申込みフォームあり) ★完全予約制・先着順です。 ★定員となり次第締切りますのでお早めにお申込み下さい。
主催	ASA多摩センター・ASAニュータウン永山・豊ヶ丘新聞センター
共催	東京海上日動あんしん生命保険㈱ 新宿中央支社



太田 哲也氏

教育資金の準備方法や円満な相続のご相談などあらゆるご質問にお応えいたします。
お気軽にご来場下さい。

ぼくは人気もの



食事の時間になると興奮して目を輝かせます。1日に3~4回モロモロ散歩をしたがるほどの散歩好き。寝る前にはぬいぐるみと一緒に遊ぼうとキーコロンをかける癖があります。満足するとぬいぐるみを抱っこして寝ます。宗族の一員としてできるだけ長く一緒にいられるよう健康管理には注意しています。

わが家の「レオくんは、3歳7ヶ月、一人息子として大切に育てています。人間で言うところの相当な年だとおもいますが、元気で食欲旺盛、

☆プレゼントコーナー☆

- | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------|------------------|--------------------|------|------|
| ★ 1.「多摩コースオーケストラコンサート」ご招待チケット | パルテノン多摩大ホール | 5/2 14:00開演 | …… | 5組様 | |
| ★ 2.「江戸の名所 春・夏展」 | 平木浮世絵美術館 | 4/ 3~4/25 | …… | 5組様 | |
| ★ 3.「ニューオータニ美術館」 | ご招待券 | 4月末日まで | …… | 5組様 | |
| ★ 4.「没後10年記念 三岸節子展」 | 日本橋高島屋 | 4/22~5/10 | …… | 5組様 | |
| ★ 5.「ゴッホ・ミッフィー展」 | 松屋銀座 | 4/22~5/10 | …… | 5組様 | |
| ★ 6.「ピカソと20世紀美術の巨匠たち」 | そごう美術館 | 4/ 8~5/16 | …… | 5組様 | |
| ★ 7.【観劇】新橋演舞場 六月喜劇特別公演「藤山寛美没後二十年」 | 応募申込みはがき | | …… | 5組様 | |
| ★ 8.「極楽湯」6店舗共通 | 平日入館ご招待券 | 4/ 1~6/30 | …… | 15組様 | |
| ★ 9.「サンリオピューロランド」 | 特別入場券 | 6/30まで | …… | 10組様 | |
| ★ 10.「ヤクルト VS 広島」 | 神宮球場 | 4/6(火)・7(水)・8(木) | 試合開始18:00(日付別チケット) | …… | 6組様 |
| ★ 11.「FC東京 VS 京都サンガFC」 | 味の素スタジアム | 4/17(土) | 17:00 キックオフ | …… | 10組様 |
| ★ 12.「横浜マリノス VS セレッソ大阪」 | 日産スタジアム | 4/10(土) | 16:00 キックオフ | …… | 5組様 |
| ★ 13.「横浜マリノス VS 鹿島アントラーズ」 | 日産スタジアム | 4/24(土) | 17:00 キックオフ | …… | 5組様 |

点線で切りとりはがきに貼って、お送り下さい。

プレゼント応募用紙

第1希望	第2希望	第3希望
★NO.()	★NO.()	★NO.()

ご住所 多摩市

お名前 様

TEL

お客様 照会番号

(↑おわかりになる場合のみ お願いします)

当店へのメッセージ

《応募方法》

- 応募用紙に記入し、FAX又はハガキで下記宛にお申し込み下さい。
- パソコン・携帯電話(一部ご利用になれない機種がありますのでご了承下さい。)からはWeb会員に登録の上お申込み下さい。
http://www.sawayaka-mail.com/
★『さわやかメール』で検索!★

*応募締切り
 ▶ハガキ:3月1日(月)必着
 ▶FAX&パソコン・携帯電話:3月1日(月)正午まで

*応募多数の場合は抽選となります。
 *チケット1組は2枚です。
 当選はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

☎206-0033

多摩市落合1-20-10
 ASA多摩センター

フリーダイヤル 0120-165-211

フリーFAX0800-800-3154

対応機種をお持ちの方は、右のバーコードをお使いください。カメラで読み取るだけで簡単アクセス!
 (読取方法は、各機種により異なります)



チャットボード



朝日小学生新聞で人気連載中の歴史まんが「きのうのあしたは……」が本になりました。

日本の歴史「きのうのあしたは……」第1巻

日本の始まり 旧石器時代~奈良時代 ¥1260(税込)

第2巻 「平安貴族の栄え」(平安時代)は4月

第3巻 「武士政権の誕生」(鎌倉時代~室町時代)は5月に出版予定。

そのあとも続きます。お楽しみに~!

大好評! 第47回バスツアー

『高遠城址公園のコヒガンサクラを見に行こう!』

旅行期日 4月14日(水)

旅行代金 6300円(お弁当付き)

◆お申込み・お問い合わせは (株)朝日旅行 TEL03-5777-6722 担当:笹嶋

◆本日(3/25)、新聞チラシが折込まれていますのでご覧ください。

発行所

◆ASA多摩センター

多摩市落合1-20-10

フリーダイヤル 0120-165-211

発行部数12000部

フリーFAX0800-800-3154

◆ASAニュータウン永山

多摩市永山2-19-1

フリーダイヤル 0120-163-411

フリーFAX0800-800-1531