

♪ ミニミニクッキング ♪

《豚キムチうどん》

豚肉とキムチの黄金コンビ。発酵食品のキムチはビタミンが豊富で乳酸菌もたっぷりの食材(470Kcal 塩分3.3g)

- 材料 ゆでうどん250g×2玉(冷凍うどんも美味)
 (2人前) 豚薄切り肉 140g 白菜キムチ 80g
 長ねぎ 1/2本 万能ねぎ 2本
 ごぼう 1/3本 コチュジャン 小さじ1
 砂糖 小さじ1/2 だし汁 400cc
 A)しょうゆ:小さじ2 みりん:小さじ1 酒:小さじ1
 ごま油:小さじ1 いりごま(白):小さじ2/3

【作り方】

1. キムチはざく切り、長ねぎは斜め切り、万能ねぎは小口切り、ごぼうは千切りにしてさつとゆで、アクを抜く。
2. 細切りにした豚肉にコチュジャン、砂糖をもみこむ。
3. 鍋にだし汁と調味料Aを入れひと煮立ちさせる。
4. 強火のフライパンでごま油を熱し、豚肉を炒め、長ねぎ、ごぼう、キムチを加えさらに炒める。
5. 丼にゆであうどん、4の具材を盛り、汁をかけ、万能ねぎとごまを散らす。

BOOK 体脂肪計タニタの社員食堂～500kcalのまんぶく定食～より

ぼくたちは人気もの

かけ声がうるさいのが困りますが、1日1回はサッカーさせてあげよう。そんなおねだりをする仕草が子供のようです。犬種は違ってもサッカーは同じです。いっしょにサッカーを繰り返してあげたいです。な...ニヒクなワンズにパワーを...



こんにはー! サッカーが大好きな我が家のワンズ、(ビーフ6歳、ホープ4歳)です。うまいこと鼻でドリブルして走り回ります。ワンズと

おしゃべりドットコム

http://www.sawayaka-mail.com

2011年1月25日(火) vol.246

『街のたより』第105回

『フラワーアレンジ講習会』

～インテリアグリーンにクリスマスの装いを～

開催日 11/26(金) イワオフリースペース
 11/27(土) ニュータウン永山2Fフリースペース



2002年にスタートした『フラワーアレンジ講習会』も17回目、インテリアグリーンの講習は3回目でしたが、今回はクリスマスアレンジにふさわしく、『ポインセチア』『ガーデンシクラメン』『プリムラ』『パンジー』『アリッサム』などの花材に『アイビー』『ワイヤープランツ』など数種の観葉植物をアレンジして、すてきな寄せ植えが完成しました。小枝の切り口に描いたサンタクロースはうれしいサプライズ! サンタのお人形と水引を交換すれば、お正月の鉢植えにもなる演出はお見事でした。上手に管理すれば4月頃まで楽しめるそうです。

定員いっぱいのご参加ありがとうございました。



【お客様からのおたより】

配色やバランス等を考えながらの作業はとても楽しくて、プライベートでもやってみようという気持ちになりました。枝で作ったサンタクロースが子供たちに好評でした。 永山 Kさん

年末に飾るのにピッタリの寄せ植えが完成! 寄せ植えは3~4ヶ月もつので長い間楽しめます。植物の扱い方や管理の仕方、習性、名前まで教えていただき大変勉強になりました。 永山 Tさん

あわただしい師走を前にきれいな花にふれてホッとひとときでした。枝のサンタさんがカワイイですね。 鶴牧 Yさん

初めてフラワーアレンジの寄せ植えを経験しました。草花の基本的な扱い方、育て方、植え方を丁寧に教えて頂き、帰宅しても自分で挑戦してみたいと思う内容でした。 南野 Uさん

楽しかった~♡ クリスマスとお正月に使える寄せ植えなんて素敵ですね。用意して下さった植物のセンスがよく想像以上の仕上がりに感謝しています。ワクワクした時間が過ごせました! 豊ヶ丘 Oさん



☆プレゼントコーナー☆

- | | | | |
|----------------------------|-----------------|--|------|
| ★ 1.「礪川浮世絵美術館」 | 入館ご招待券 | 2/25まで | 5組様 |
| ★ 2.「春の粧い」 | 佐藤美術館(新宿) | 2/27まで | 5組様 |
| ★ 3.「四季の彩りと『十二月図』展」 | 講談社野間記念館 | 3/6まで | 5組様 |
| ★ 4.「中国青銅鏡」 | 泉屋博古館 分館 | 3/6まで | 5組様 |
| ★ 5.「細川幽斎・古典への憧れ」 | 永青文庫 | 3/13まで | 5組様 |
| ★ 6.「アンデスの染織」 | 文化学園服飾博物館 | 3/14まで | 5組様 |
| ★ 7.「煌めきの近代」 | 大倉集古館 | 3/21まで | 5組様 |
| ★ 8.「弥生美術館+竹久夢二美術館」 | 2館共通入館ご招待券 | 3/27まで | 5組様 |
| ★ 9.「横浜ユーラシア文化館+横浜都市発展記念館」 | 共通ご招待券 | 2/19~3/27 | 5組様 |
| ★ 10.「極楽湯」6店舗共通 | 平日入館ご招待券 | 3/29まで | 10組様 |
| ★ 11.「箱根ガラスの森」 | ご招待券 | 3/31まで | 5組様 |
| ★ 12.「箱根 強羅公園」 | 特別入園ご招待券 | 3/31まで | 5組様 |
| ★ 13.「新横浜スケートセンター」 | 滑走ご招待券 | 3/31まで | 5組様 |
| ★ 14.「横浜動物園 ブーラシア」 | ペアご招待券 | 2/28まで | 5名様 |
| ★ 15.「リスーピア」理数の魅力、体感ミュージアム | 入場ご招待券 | 3/31まで | 5組様 |
| ★ 16.「ジョイポリス」(東京お台場) | 入場+アトラクション1回利用券 | 3/31まで | 5組様 |
| ★ 17.「ナムコ・ナンジャタウン」 | 特別ご招待券 | 3/31まで | 5組様 |
| ★ 18.「富士急ハイランド」 | 入園引換券 | 3/31まで | 5組様 |
| ★ 19.「こどもの国」 | 入園券(4枚1組) | 6/30まで | 10組様 |
| ★ 20.「さがみ湖リゾート プレジャーフォレスト」 | 入園券(4枚1組) | 3/31まで | 5組様 |
| ★ 21.「日本古武道演武大会」日本武道館 | | 2/6(日) 10:30開会(1枚で2名様有効/ご希望枚数お知らせ下さい。) | 10名様 |

《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、お申し込み下さい。新規登録の方は、おトクなクーポン情報満載!
- ASAウェブタマ.com にアクセス!
<http://www.asawebtama.com/>
 ★「ASAウェブタマ」で検索!★

*応募締切り
 ▶ハガキ:1月28日(金)必着
 ▶FAX&パソコン・携帯電話:1月28日(金)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

お問合せ
お申込み先

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

新聞と仲良くなろう!!

ご存知ですか?
 学校で『新聞』が今まで以上に活用されます。

- 新聞を読むと
- ポイント1. 読み解く力が伸びます!
 - ポイント2. 自分で考えて判断する力がつきます。
 - ポイント3. さまざまな知識・情報が得られます。

学校で「新聞」を利用する機会が今後、大幅に増えていきます。新学習指導要領が小学校では2011年度から、中学校では2012年度から、高校では2013年度から実施されます。教科書では、国語や社会をはじめ各教科で新聞の活用が大幅に増えていきます。

大好評! 第53回バスツアー

『水戸借楽園の観梅』

- 旅行期日: 3月17日(木)
- 旅行代金: 8800円(昼食付き)
- ◆ お申込み・お問い合わせは (株)朝日旅行 TEL03-3248-6464 担当: 笹嶋
- ◆ 本日(1/25)、新聞チラシが折込まれていますのでご覧下さい。

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

ASAウェブタマ.com