



皆さんこんにちは"令和"になって1ヶ月がたちました。
 もう新年号"令和"になれましたか？
 はたして...令和はどんな時代になるのでしょうか
 来年は半世紀ちよとぶりの東京オリンピック・パラリンピックが開催
 されますネ。
 健康に気を付け、しっかり食事をとって、一緒に日本代表の選手たち
 を応援しましょう

(寝る) 素敵笑顔ですね
 とっても頑張っているね
 手伝ってくれてありがとう

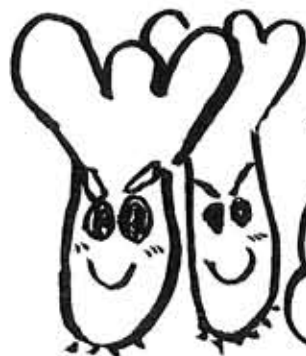


ささいなことでも人から褒められると
 とても嬉しくなります褒められて悪い気持ちになる人は
 いないでしょう。

人の見え方はおぼろげです。一つの方向からだけで見ていると
 不足や不満も湧きますが、少し角度を変えてみると気付かな
 かった部分が見えてきます
 少しでも良いところを見つけたら褒めてみてください。
 人々との繋がりには褒め言葉が潤滑油として有効です。

みやこ食品事務からのお知らせ・お願い

お食事の追加やキャンセル、変更は前日の15時(午後3時)まで!!
 また2度、3度の変更は間違いのものとなるので変更は1度のみの受付となり
 ます。15時以降のキャンセルは有料となりますのでご注意ください。



主役はねぎ

ねぎ独特の匂いアリシン
 は殺菌・抗菌効果があり
 血行を良くする成分もあります



薬味やお味噌汁など出番の多い名脇役のねぎ旬は秋~冬
 ですが、この時期冷蔵庫にねむっていませんか？
 ペロッと食べられる簡単漬物です。

① Y字に切る
 3~4cmに切る

② 酒大しふりかき
 ふわとラップして
 レンジで4~5分干す。

③ 醤油小1
 めいゆ大1
 ねじ入れておき
 しておく。

④ 蒸気が止んだら
 ふた付容器に入れて冷蔵庫へ

30分以上置いたら
 できあがり♡
 冷蔵庫で3~4日は
 日持ちします。

アレンジ

- ・干切人参
- ・大根の葉
- ・めいゆでなく
ポン酢でもok

蒸し蒸し

暑、白が多くなって来たネ。体調はどうですか...?
 熱中症が心配の季節になりました。
 こまめな水分補給で熱中症予防して下さいネ!