



## 旬のトップニュースは...

安倍首相から菅首相になった事でしうか?  
 コロナウイルス対策や少子化などなど...  
 私たちの生活にも大きな影響があるでございと  
 思います。  
 皆様もいろいろな思いもあり関心事ですね。

## さて、秋と言えば...



読書の秋... どんな本がお好きですか?

ミステリーや恋愛小説はたまた  
旅の本や美術雑誌?

今はアニメもひとつの日本文化ですね。

## 食秋の秋... 楽しみも!!

今年はなんとお高いけれどサマサ  
 栗ごはん、まつたけ  
 くだものもおいしいネ!

## スポーツの秋... ゴルフ・ゲートボール

土手など草花が咲いている道を  
 ゆっくり歩きたら楽しんでみるのもいいかも...



ササ、栗、梨、柿、さつまいもなどなど...  
 一年中みかける事も多い食材もありますが、  
 旬の時期に食べるによりいっせうおいしいですね!

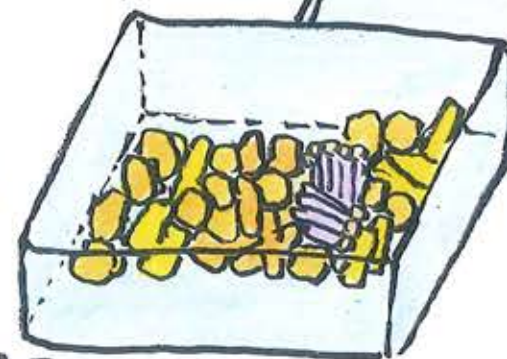
“今回はきのこで楽々、レンジでキンキンシビです。”

。お好きのきのこを一口大にカット!!



レンジ対応  
容器に入れ

約3~4分キン!  
(\*調整して下さい)



☆お好みの

ドレッシングで和える

パスタソースやサバササ缶詰も

合いますヨ!



ホームページはこちら!