

第14号

すみれちゃんの 食べ物かわらばん



野洲すみれ苑 栄養課

私のおすすめ!!

船場汁

材料(4人分)

さば…2切
大根…60g
人参…20g
青葱…20g
出し汁
塩…適量
酒…10cc
醤油…20cc

作り方

- ① 鯖を霜降りをし、臭みを抜く
- ② 大根、人参は短冊切り、青葱は小口切りにしておく
- ③ 大根、人参、鯖を出し汁に入れてアクを取りながら火をいれる
- ④ 醤油などで味を整える
- ⑤ 青葱を入れて出来上がり



明けましておめでとございます

初詣スポットランキング
第1位 伏見稻荷
第2位 明治神宮
第3位 平安神宮

《門松》
歳神を迎える為にその場を清めたり、神様がやってくる目印になったり、その依代になったりするもの。

《注連縄》
家で注連縄を飾るのは建物の中にある古い年の不浄を祓い、新年に悪い気が入り込まないようにするためのもの。

《鏡餅》
神様に供える丸い御餅で、丸いのは「鏡」をかたどったもの。「元旦に紅白の餅を祀ると幸福が訪れる」と教えたことに由来。

今年もよろしく
お願いします

すみれちゃんの

日本味紀行



てっちい



串カツ



ハハハ鍋



泉州なす



箱寿司



お好み焼き

西日本の行政・経済・文化・交通の中心。人口規模は第3位。人口密度は東京に次いで第2位。