

# しあわせはこぶクローバー通信

TEL: 023-685-8741



山形市 よしはら歯科医院

検索

## 鍋って あったかいんだから～

2月に入り、雪は降らずともまだまだ朝晩寒くて仕方がないですね。毎朝やっと布団から出ています(笑)さて、今回は心も体も温まりますように…との思いを込めまして『アレンジ鍋』特集にしました！インフルエンザや風邪なども大変流行していますので、鍋を食べて温まって、毎日元気に過ごせるような体をつくっていきましょう!!

### 野菜たっぷり☆鶏の洋風みぞれ鍋♪ (和風の鍋のイメージを洋風にアレンジ！)



1. 大根は皮をむきすりおろす。人参、牛蒡は千切り、長ねぎは薄切り、しいたけは半分に切る。ほうれん草はざく切りにする
2. 鶏肉を一口大に切り、塩コショウをしてオリーブオイルで表面をこんがり焼く(中まで火が通ってなくてOK)
3. 鍋にごぼう、人参と水 800~900cc を入れ火にかけ、少し煮たら鶏肉を加え出たアクをとる
4. 鶏がらスープの素を入れ、大根おろし、しいたけを入れ煮立ったら、ほうれん草と長ねぎを入れさっと煮込む

取り分けて、お好みで柚子コショウやポン酢少々で頂く(野菜は白菜など冷蔵庫の残り物でもOK!)

### レモン鍋 地中海バージョン (ちょっとおしゃれなレモン鍋?!魚介類の旨味たっぷり。×はパスタで)



<準備>

- ・玉ねぎは5mmほどスライス
- ・セロリ、食べやすいサイズに斜め切り
- ・ほうれん草 5cm程にカット
- ・にんにく スライス
- ・レモン 3~5mm にスライス



1. 土鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて中火でエビを焼いて取り出す。にんにくも焦げないように取り出す。
2. 続いて貝類、いかも同じように焼いて取り出す。オイルは様子を見て足す。
3. その土鍋でベーコンと玉ねぎを炒める。
4. 旨味の詰まったオイルが残る鍋に鶏ガラスープ、トマト缶を入れて少し煮詰める。
5. 野菜、きのこを入れ、スライスしたレモンを並べて蓋をして、野菜に火が通ったら完成。



# 混ぜるだけ！いろいろナッツのチュイール



## ★作り方

- ①ボールに卵白を入れ、グラニュー糖を少しずつ混ぜる。
- ②①に強力粉をふるい入れ、ざっと混ぜる。
- ③②にアーモンド（ナッツ）と溶かしバターを入れて混ぜる。
- ④天板にクッキングシートをしき、生地を薄くのばし 170℃×10分焼く。

## ★材料(約20枚分)

卵白	3個分
グラニュー糖	50g
強力粉	40g
スライスアーモンドやナッツ類	100g
溶かしバター	30g
バニラエッセンス	少々

大きめナッツが入れば  
歯ごたえが楽しいです♪  
ひまわりの種、くるみ、  
ドライフルーツも good♪



# 今年の運勢を確認しましょう♪

本命星	平成 27 年(2015 年)の運勢
一白水星	発展、進出の時。運気の開けてくる時。何事にも積極的に挑戦していくこと。
二黒土星	人から信用を得。努力のこいがかあって、花が咲くとき。最高の運気の時。徳を積むと良い。
三碧木星	八方ににらみをきかし、中心的存在になる時。実行に移さず静観すして内容を充実させること。
四緑木星	仕事も一段落、人々の労をねぎらい施す時。現状を維持する時。多欲は、空回りになる。
五黄土星	仕事の成果と喜び、趣味なども充実していく時。喜びと引き替えに失費ある時。背伸びは凶。
六白金星	転換、改革を計画し、貯蓄に心がける時。何事にも変化のある時。無理に旧体を変えない事。
七赤金星	輝きを得、名誉を得る時。頂上の登り切った状態であり下降を始める時。謙虚であること。
八白土星	ものの始め、計画の時。一番苦しく役を背負う年回り。計画と準備に専念すること。
九紫火星	コツコツと、真面目に労働する時。前の年に計画したことを実行に移し、ひたすら努力すること。

九星	生まれ年 (赤字はうるう年)									
一白水星	2008	1999	1990	1981	1972	1963	1954	1945	1936	1927
二黒土星	2007	1998	1989	1980	1971	1962	1953	1944	1935	1926
三碧木星	2006	1997	1988	1979	1970	1961	1952	1943	1934	1925
四緑木星	2005	1996	1987	1978	1969	1960	1951	1942	1933	1924
五黄土星	2004	1995	1986	1977	1968	1959	1950	1941	1932	1923
六白金星	2003	1994	1985	1976	1967	1958	1949	1940	1931	1922
七赤金星	2002	1993	1984	1975	1966	1957	1948	1939	1930	1921
八白土星	2001	1992	1983	1974	1965	1956	1947	1938	1929	1920
九紫火星	2000	1991	1982	1973	1964	1955	1946	1937	1928	1919

2月3日の節分が節目になりますので、それ前に生まれた方は前年度の星になります。