

簡単一品料理

☆☆火、レンジいらず☆☆ ☆トマトとかまぼこのカブレーゼ風

- ① トマトは半月切り、かまぼこは薄切りにする。
- ② 器にトマト、かまぼこを交互に重ねて並べ、ブロッコリースプラウトを散らす。
- ③ 塩をふり、オリーブオイルを回しかける。



◆材料 (2人分)

- トマト 1個
- かまぼこ 100g
- ブロッコリースプラウト . . . 適量
- 塩 適量
- オリーブオイル 大さじ1

今月のコック長八木より さっぱりしていて、夏にぴったり！
トマトを切る時、切れる包丁を使いましょう。つぶれます (笑)

今月のコネタ

武井農園、収穫祭始まりました



今年はプチトマト、ピーマンに挑戦しました！！

プランター菜園のピーマン絶好調です！
毎年育てているメロンは、今年は異常気象によって上手く育ちませんでした、、、
残念。来年リベンジします。



今月の脳トレ

言葉探しクイズ



バラバラになっている文字を並べ替えて正しい単語を2つ作りましょう。

Quiz

- | | | |
|-----|-----------------|---------------------|
| 第1問 | ば い ぼ く す | ※ヒント：どちらも「乗り物」です |
| 第2問 | ん ぴ に あ じ の ん | ※ヒント：「楽器」と「野菜」です |
| 第3問 | ん き ぞ ほ き う う | ※ヒント：どちらも「掃除道具」です |
| 第4問 | り ん ぶ せ べ ん い | ※ヒント：「和菓子」と「洋菓子」です |
| 第5問 | お だ ら る い ん ま | ※ヒント：「伝統工芸品」と「動物」です |
| 第6問 | き び や え ち た り こ | ※ヒント：「粉もの」と「中華料理」です |



すべての世代が共生できる社会を目指して
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら
ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら
株式会社シー・アイ・シー

株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303 オフクローバー 0120-026968



www.026968.com

