## らくしい通信 VOL 93

予想に反して冷え込んだ先月から、ひと雨ごとに暖かさを感じる様になってき 目となる月でもあり慌しい時期ですが、春のイベントをお楽しみ下さい。

宮市本町3-5-6 本町ビル2階 ホームページ http://138rakuraku.com/ (土・祝日は午後 8:00 まで) 受付時間 / 午前 9:30 ~午後 8:30 定休日 TEL(0586)73-1919



## 育キャバッとえがのテッ風マヨサラタ、 本本於 ( 800 m 17条存系统)

キャベリの業 ---・・ ち枚、サラダです。持ま客りや ゆでの ---- 2個

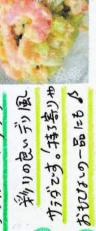
コーン ---- 大もいら サラア ニッジーー 25尾

\* コンハメ( 奥・木)-・ハナびこ ていまり ------ 打車

7小地 -----アンチマスタード -・小ナびこ

思ってりーかまが、おおりゃで マュナー・ナット

彩りの色いデル風



えびは冷楽なら解棄してゆでのかは紅からする。 ナ、キャベツは3~5m用のごctのリに・コーン で、キャイツをしかが500mで多りからチンする。 ( 794 7,7° ELZ 7,53)

をすべて合かせ ★モ 入かて 古く混ぜて完成 3、水気をしばり、粗熱が取れたら、ままギナ

水パチンてまらするようにころの終りはしかり 大人のけには悪いばつ、わまがを人かる。

とかりましょうか

つくしを像がよりが下ごいるえの方法をは?

つくしは日当たりのよい土手や田が田のあせ、道ないに生えてい越。 若いしはあまり食がおこなりましたが、せか食がえ者を成びる下される 釜がためび糖が壁でしまれたものを選してい。

(おおま)横にむいます。下に31cc 至が元けたりまけれたりするので注意 ユーノナがますが、一片まで差を持ってゆらくり回しながら、もう一ちの手で

2. あく枝も…たらるいのかには10分ほか湯します。このもうにすると、

知かいたつりやづきが落ち、苦みのもととなる限まかラクがするけます、

3. ゆごう… つくしもさるに上げ、塩(または自民)かなこからた、熱湯 (二入れ、こうとゆびまず、ゆびずま、ないように手厚く引き出います、

4. 水にさかる… すぐにたいるツの冬水にはおします。これではいこうク が持けまず、天ふらいいまりの料理はこれて終って、水気とけったもの を使います。

並バスラップでどとむが密閉答に入れた冷凍する。人重う時は自然解棄で、 5. 水水子る… 40~50本に向け、糸なる水気を切ります、平下に 油がめ、的砂、つくた着、つくしご飾けかにからぎ、ろ

图 随《体操· IQサッツ 多

Q [?] 12 >3 数字 12 ?

ITESE. 2 tos X 12 tos 9

落かま次回からう通信または木ームパーツにこい

く VOL 927の答え

"一人"青春一三月三日1本…