

安本拡人ブログ
★みやこマン★の『どんな時も、いつも上機嫌』
<http://ameblo.jp/tatsu-blog1>

簡単!!
家メシ

超かんたん クッキング!



暑くなる季節がやってきます。
簡単に摂れる時短クッキングを紹介します。
是非作ってみて下さい。

アボカドとサーモンのユッケ丼



ニンニクとコチュジャンはお好みで調整して下さい。
調理時間：10分
費用目安：500円前後

作り方

- ① サーモンは1cm角に切ります
- ② アボカドは1cm角に切り、レモン汁をふります
- ③ ボウルにタレと、①②を加えて混ぜます
- ④ 器にご飯を盛り付け、③と海苔を乗せて完成です。

タレ材料

- | | | | |
|---------|------|------------|--------|
| ・しょうゆ | 大さじ1 | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・コチュジャン | 小さじ2 | ・白いりゴマ | 小さじ1 |
| ・ゴマ油 | 小さじ2 | ・すりおろしニンニク | 小さじ1/2 |

豆知識

アボカドは森のバターとも言われています。野菜的なイメージもあるかもしれませんが、分類的には果物にあたります。ギネスブックにも生食の果実で栄養価NO.1と認定されています。

TOPICS

新型コロナウイルスになって3年目の夏、ここまで2年連続で花火大会が中止となっている会場が多くありましたが、今年は開催する花火大会が多数出てきています。中には入場制限や有料化などで昔みたいに自由に参加できないものもありますが今年は楽しんでみてはいかがでしょうか。具体的な花火大会の情報を紹介します。



● 第54回豊田おいでんまつり花火大会

【日時】7月31日(日) 19:10~21:00(予定)
【場所】豊田市 白浜公園一帯
※無料鑑賞可、混雑時入場制限あり

● 岡崎城下家康公夏まつり第74回花火大会

【日時】8月6日(土) 19:00~20:30(予定)
【場所】岡崎市 岡崎城一帯
※無料席なし、有料席のみ
→当日無料ライブ配信あり、自宅でも無料で楽しめます

● 三好池まつり 花火大会

【日時】8月6日(土) 19:30~20:30(予定)
【場所】みよし市 三好池一帯
※無料鑑賞可、混雑時入場制限あり

● 香恋の里しもやま夏まつり

【日時】8月13日(土) 19:30~20:30(予定)
【場所】豊田市 下山運動場
※無料鑑賞可、入場制限なし

● 旭やまびこ花火大会

【日時】8月15日(月) 20:15~20:40(予定)
【場所】JAあいち豊田旭支店前 矢作川河川敷
※無料鑑賞可、混雑時入場制限あり

佳代さんのひとこと 『運動』

運動が大の苦手な私がある日こんな文に出会いました。「《運動》とは運が動くと書きます。運動して体を動かす。動くとは進むことです。すると行動が気持ちに作用して、すべて前向きな発想になる。マラソンも前に向かって走ります。スポーツは前に向かって動く。考え方も同じです。家にこもりがちな気分の時、何となく気持ちが晴れないときも、動いてみれば気持ちが吹っ切れて活力も生まれます。『運』が『動』く。運も

動かないと来ないのです。」と書かれていました。なるほどと感心しました。これは運動が苦手だと言ってもらえないぞと思い週に何度か歩きに行っているプールで「泳ぎを教えてくださいませんか」と勇気を出して申し込みました。水が怖くて顔もつけられませんでした。水の中で息を吐いたりできるのだろうかと心配事が次々と出てきます。でも、私の頭をよぎるのは「運動すると運が動いて向いてくるよ」の言葉です。私は何か苦手なことに挑むとき「人にできる事は私もできる」と自分に呪文をかけます。きっと泳げるようになり、またご報告します。(佳代)



HAPPY BIRTHDAY

8月

8月のおめでとう!
(日付順)



- | | | | |
|--------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
| ★ 01日 松本(智)さん(AS) | ★ 02日 堀 江さん(HL) | ★ 02日 吉 川さん(YYK) | ★ 04日 渡辺(敦)さん(FE) |
| ★ 06日 鈴木(浩)さん(FTS) | ★ 06日 山 浦さん(3A) | ★ 12日 佐々木(重)さん(HL) | ★ 13日 伊藤(真)さん(KU) |
| ★ 14日 能 戸さん(FE) | ★ 15日 竹田(光)さん(TH) | ★ 17日 小 川さん(TH) | ★ 17日 田ノ上さん(HL) |
| ★ 17日 宮 本さん(SGR) | ★ 18日 河 本さん(TH) | ★ 18日 坂 さん(3A) | ★ 18日 普久原さん(KU) |
| ★ 19日 五十嵐さん(DAS) | ★ 21日 竹田(将)さん(KU) | ★ 22日 尾 野さん(FTS) | ★ 22日 久 田さん(3A) |
| ★ 22日 中 西さん(HL) | ★ 24日 三 好さん(FTS) | ★ 31日 久保寺さん(FTS) | |