



お困り事がありましたら  
いつでもご相談ください

## chottaiいいかも

## 空を見上げて、雲を見てみよう



上がいわし雲。細かい雲のかたまりが、いわしが群れを成して泳いでいる様子に見えることから名づけられました。



中がさば雲。さばの背にある模様に見えることが由来です。



下がうろこ雲。魚のうろこのように見えることから名づけられました。

### 秋の雲は季語にも

「秋の雲(秋雲)」という言葉だけではなく、「いわし雲」「さば雲」など、秋に見られる雲は、秋の季語になっています。空を見上げて、一句、詠んでみるのも良いですね。



ひつじ雲。ひつじの群れのように見えることから、名づけられました。

## かんたんレシピ

## きのことカリフラワーのチーズスープ

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アセットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>

### 材料

(2人分)

- エリンギ…2本、シメジ・マイタケ…各1/2パック、カリフラワー・玉ねぎ…各1/2個
- コンソメブイヨンの素(顆粒)…小さじ1、クリームチーズ…80g、生ハム…4枚、水…600ml、塩・黒コショウ・オリーブオイル…適量



きのこから出汁が出て、その香りや風味が存分に楽しめる、温かいスープです。

①エリンギは3センチ幅にし、薄切りにする。シメジ、マイタケは石づきを取り、手でほぐす。カリフラワーは食べやすい大きさの小房に分割する。玉ねぎは粗みじん切りにする。クリームチーズは1センチ角程度に細かく切る。

②オリーブオイルを熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、カリフラワーを加え、軽く炒める。

③②に水、コンソメブイヨンの素を加え、カリフラワーに火を入れる。

④⑤にエリンギ、シメジ、マイタケを加え、しんなりしたら、クリームチーズを加えてスープに溶かし、塩で味をととのえる。

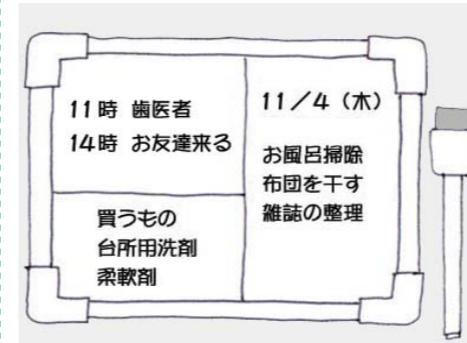
⑤器に盛りつけ、生ハムをのせ、黒コショウを振る。

※きのこは火を入れるとしんなりするので、たくさん入れるのがポイントです。

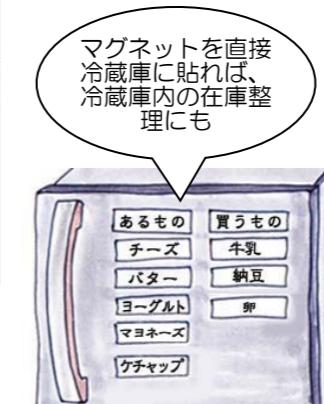
## 快適Life

ホワイトボードとマグネットを暮らしに取り入れませんか？ いろんなことが整理できるなど、重宝しますよ♪

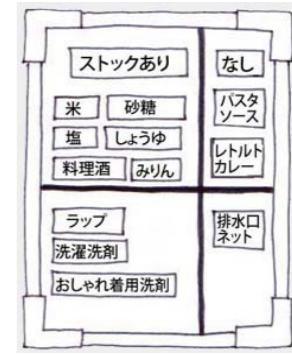
### ■ ホワイトボードをToDoリストに活用



その日にやることや、用事の予定などを書いておくと、忘れないくなり、頭の整理もできて、サクサク動けます。



マグネットを直接冷蔵庫に貼れば、冷蔵庫内の在庫整理にも



ホワイトボードにマグネットで常備する食材を貼り、移動することで有無が一目瞭然に！



丸いマグネットにマスキングテープで常備食材を書いて貼つても良いですよ♪

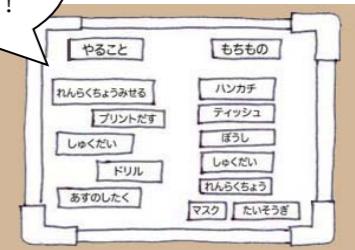
### ■ 家族へのメッセージボードに

外出していても、家族へのメッセージを手軽に残せて便利です。



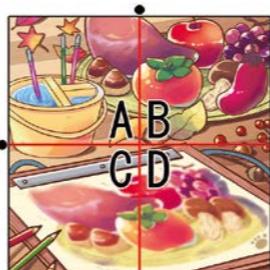
カレンダー式のものは、予定が手軽に書き込めます♪

### ■ 子どものやること&持つて行くものも一目瞭然に！



学校の宿題や提出物、持つて行くものが整理できるので、忘れ物の防止になります。

## 間違い探し



「答えはホームページで！」



左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで答えてください。

