

6月

第130号

# きぬたの台所 お勝手だより

令和3年6月号

きぬたの台所

発行担当：増木

※###の台所ホームページ

###の台所

検索

HPPS://seta-odk.com/odk

グループの活動、会報 etc

今年の梅雨入りは平年より早い様?です。雨にも負けず、コロナにもめげず我慢の水無月です。しっとりとした空気に緑の香りが漂う季節、老木にも潤いをもたらしてくれることでしょうか?



※2019年6月11日にふれあいの家の庭で見かけた蝶。チョウと名前は分かりません?博識なごチョウ老?教えてチョウだい!



フレイバック  
2016年6月14日



1	火
2	水
3	木
4	金
5	土
6	日
7	月
8	火
9	水
10	木
11	金
12	土
13	日
14	月
15	火
16	水
17	木
18	金
19	土
20	日
21	月
22	火
23	水
24	木
25	金
26	土
27	日
28	月
29	火
30	水

## おうちde料理

### 2021年6月たぬきのお勝手

※今回も、岩崎さん(似顔絵)より投稿頂きました。未熟な似顔絵はご容赦ください。



#### 1)「キャベツとツナ缶 さっぱり和え」

〈材料〉 二人分



- \*キャベツ 1/4
- \*ツナ缶 1缶
- \*胡麻油 大1 ポン酢 小2 白ゴマ 小1
- \*鰹節(花がつか) 少々

〈作り方〉

- ①キャベツを食べやすい大きさにちぎる。
- ②器に入れ、ラップして600Wのレンジで3分加熱する
- ③②にツナ缶と調味料を混ぜ合せ、かつお節を振りかけて完成。

#### 2)「ピーマンとちくわのピリ辛炒め」

〈材料〉 二人分



- \*ピーマン 2個
- \*ミニちくわ(小) 2本
- \*サラダ油 大1/2
- \*豆板醤 小1/2 醤油 大1/2
- \*砂糖、味醂 各小1

〈作り方〉

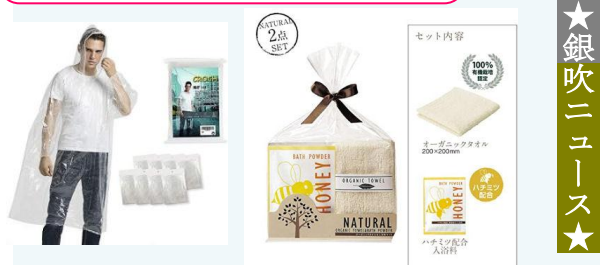
- ①ピーマンはへたと種を取り短冊切りにする。
- ②ミニちくわは縦半分に切りそれを斜め薄切りにする。
- ③フライパンを熱してから油を入れ、豆板醤を加えてさっと炒め、調味料を加えて出来上り。



★2017年6月13日  
テレビ朝日「東京サイト」取材

「フレイバック」テレビ収録2017年「テレビ朝日の番組「東京サイト」の撮影が行われました。テーマは「シアのいきいきライフ」参加メンバーはいつも以上にキキキと張り切りました。ナビゲーターの森家さく姫「師匠の進行により、楽しい収録でした。翌月の7日に放映されました。ご覧になりましたか?記憶にございますか?」

「再開記念吹矢大会」再々延期  
◆開催日は近日中にご案内!  
◆豪華賞品を用意!(前号のつづき)



★銀吹ニュース★

砵の台所開催日  
銀の吹朗練習日

### ♪頭の体操???

①川柳クイズ  
お年です  
それが□□か  
やぶ医者め。  
(公益社団法人全国有料老人ホーム協会主催「シルバー川柳」より)  
②歳の差クイズ  
ヘアスタイルを変えられるのが一八歳、  
□えようにも□られないのが八一歳  
(ネットの投稿より)  
★空白部分□を考えましょう  
答えは左下段にあります。

お勝手だより 増木