



あけましておめでとうございます。
この一年たくさん一緒に笑って、
たくさん福が来るように頑張っ
ていきましょうね。

今年^{いぬとし}は成年だけに、ワンドラフルな
一年に出来たらいいなあと思っ
ています。

寒い日が続きますので、体調崩さ
れませんよう、お気をつけ下さい。

あいヘルパーステーション 北条

シルバー川柳のコーナー

毎度好評を頂いている**シルバー川柳**が、今号限定復活！
おかしくも共感できる厳選された一句をご紹介します。

この恩は
あの世で返すと
笑う父

♡♡
父にモテ期が
来たらしい

デイケアで

「妖怪語？」
と孫が聞く

ヨウカイゴ

内緒話を
大声で

寄り添って




冬の季節レシピ【ブリのクルミ味噌焼き・かぶの柚香漬け】

メイン料理ともう一品欲しいあなたへ。

照り焼きにしてしまいがちなブリを变身させます！

【ブリのクルミ味噌焼き】 〈材料:2人分〉

ブリ(切り身)	2切れ	クルミ	20g
塩	少々	味噌	大さじ2
酒	大さじ1/2	みりん	大さじ1
		砂糖	大さじ1



〈作り方〉

下準備:ブリは両面に酒をかけ、塩をふる。

クルミはアルミホイルに包み、オーブントースターで、5分程
焼き粗く刻む。

①魚焼きグリルで、ブリの表面に焼き色がつくまで焼く。

②ボウルに ● の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。

③①のブリに②のクルミ味噌をぬって、味噌の表面を炙るくら
いにグリルで焼き、器に盛り、完成★

クルミは良質な脂肪と
食物繊維が豊富な
食品なんだワン♪



マロン君

【かぶの柚香漬け】 〈材料:2人分〉

かぶ	3個	酢	小さじ2
柚子	適量	砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2		

〈作り方〉

①かぶは皮をむいてちよう切りに、葉は1cm幅に切る。

柚子の皮は千切りにする。

②ビニール袋に①を入れ、塩を加えて軽く揉み、口を縛って軽く重しを
して10分程おく。

③水気を絞って ● を混ぜ合わせたら、完成★

