

11月4日(15日)

2016年

れいこさん新聞



かしこい暮らしのグッズをお届け!

あなたの **節電** * **快適** + **健康** 生活を応援します!

明日があるさ!

いつの駅で
いつ逢う
セラー服の
お下げ髪
もう来る頃
もう来る頃
今も待ちぼうけ
明日がある
明日がある
明日があるさ

カラオケ発表会
この曲に2会場全
の皆様と伴奏を
お楽しみタイ
あけましょ!

私の生手は1963年の
作曲は中村大
作詞は林有造
歌は藤原さくら
原曲は「さくら
の歌」です。

お待ちして
おります!

はいはい!!



第72回 **カラオケ発表会**
水曜日 9:30~7ムホールです

味覇(ウェイパー)レシピ

人参(1本)にんにく(半コ)
A(ウェイパー小2, 酢大2, オリーブ油大2)
①人参は4切り。にんにくはおじん切り。
②①をボウルに入れ、Aを入れてレンジで1分。
Aを入れ和える。

かんこん(1袋150g)、酒大1
しょう油小1
砂糖小1
①かんこんは水で洗って水気を拭き取る。
②中火でかんこんを炒め、酒を足して7分ほど煮る。
酒を3分ほど煮る。

肝(ヒジ)を伸ばす!

手を後ろに引く。20回×2
歩く時も
テレビを観る時も
小指を
意識して下に指を向け、読書の際は
自然にポーズを取り、指を添えて下さい。
※下に引くのはOK。

礼子さんの近況

8月~冬の
松下手助の
学校の実習生を店で働かせます。納豆は
茨城自身の金子くんです。40数日居りますので、もし
見つけたら「金子くん」と励まして下さいます。
工業高校と、商學院なので、来人もナオ君と同様の進
路かたいです。どんな成長があるのか、楽しみ(笑)
それから、最近、井村屋赤飯用あおき...にビックリしま
した。お米3合に缶の中身を全出し、水と雑穀を混ぜ、
切りモチ2個をサイの目に切り、上にはぎ(混ぜない!)
おこわキーンで炊くと...炊き上がりに混ぜ混ぜすれば
美しいお赤飯のわんわん! 3合用です。試してみして下さい。

チラシみたよ~ ってお電話ください

おじいちゃんとおばあちゃんに
優しい電器屋さんです
だけしたでんか
茨木市星見町12の30
072-632-5820
9:00~20:00
(水曜定休です) 担当: 竹下礼子