



4月のカレンダー



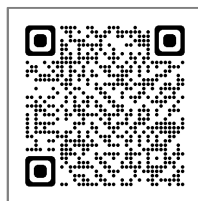
日	月	火	水	木	金	土
26 	27	28	29	30	31 	1 赤口
2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅 清明	6 大安 	7 赤口	8 先勝
9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口 	14 先勝	15 友引
16 先負	17 仏滅 土用の入り	18 大安	19 赤口	20 先負 穀雨 	21 仏滅	22 大安
23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口 昭和の日
30 先勝						



「大型補助金
事業」の詳細はこ
ちらからチェックし
てみてください♪



「熟語探し」の
答えはこちらに掲
載します！
是非チェックし
てみてください♪



住宅省エネ2023キャンペーン

株式会社 奥山工務店

かんたんレシピ

鯔のレモン味噌丼

味噌のコクとレモンのさわやかさがマッチ！

材料

(2人分)

- 鯔…1尾(大きめ)
- レモンの皮…1個分
- フリルレタス…2枚
- 糸三つ葉…1/4束
- 小麦粉or片栗粉…適量
- A:味噌…大さじ1、レモン汁…大さじ1、みりん…大さじ1
- ご飯…400g、サラダ油…適量、黒コショウ…適量



①鯔は3枚におろし、骨を抜いて4～5等分のそぎ切りにする。フリルレタスは手でちぎり、糸三つ葉は粗切りにする。レモンは皮をすり、汁を絞りだす。

②フライパンにサラダ油を熱し、粉をはたいた①の鯔を両面焼く。

③Aを混ぜ合わせ、②に加えて絡めながら火を入れる。

④器にご飯を盛り、フリルレタス、糸三つ葉をのせ、③を盛りつける。上にレモンの皮を散らし、黒コショウをかける。

教えてくれた人…尾田衣子さん

料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」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/>