# 快適な夢らしを 2月号

















## レシーな事は

はど漬け、片栗粉をつけて揚げましょな。唐揚げは酒やしょうゆ、すりおろむ。唐揚げは酒やしょうゆ、すりおろむ。唐揚げは酒やしょうです。調軽く下茹でするのも良いようです。調軽は下茹でするのも良いようです。調軽はが、臭みが気になる場合は、日本ますが、臭みが臭みが少ないと言われていい肉の方が臭みが少ないと言われてい 羊の肉 楽しんでみてください。 栄養豊富なうえ、 シーなのも魅力です。 ンギスカンで知ら 肉 がマトンと言われ、 は、子羊の肉がラム、 、とても手軽です。ぜひ、はいつも使う肉を羊肉に変 とても手軽です。 れています。 低カロリー ほど漬けて、水分なり場合は、日本ないと言われています。羊肉は、 北海道 0



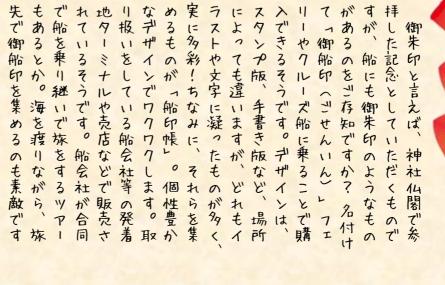
d







7"



# メンバーをこうか



### 生年月日

昭和46年5月19日生まれの51歳です。

おなか周りが気になる年頃になりました。健康管理に気を付けていまが、血 圧上昇中です。



#### 趣味

インドア派ですの

家の中で、家族とまったりするのが 好きです





#### 一言

少しずつ顔と名前を憶えてもらえるようになりとてもうれしく思います。 今後も皆様に喜んでもらえるように頑張ります。







## 頭の体操!間違いさがしゲーム









**6000 0854-28-6600** 

営業時間:8:30~17:30 定休日:土・日・祝















