

# みんな♡ごはんにするよっ♪ 海老とアボカドのグラタン



## 材料(4人分)

海老(無頭)	8本
アボカド	1ヶ
小麦粉	80g
無塩バター	150g
牛乳	400cc
生クリーム	200cc
塩	適量
こしょう	適量

## 作り方

- ① 海老の皮をはいじ、 $\frac{1}{2}$ に切る。アボカドは種を取り、2cm角に切る。
- ② フライパンに少量のバターを入れ、①を炒める
- ③ お鍋にバターを50g入れ溶かし、小麦粉を入れ、弱火でよく焼いたら、牛乳を3回に分けて入れながらよく混ぜて、ボウリにうつす。
- ④ ③にバターを20gずつ入れ混ぜたら、生クリームを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 器に④を適量入れ、②をのせて、残りのソースをかける。
- ⑥ 200度のオーブンで焦げ目が出来るまで焼く。



## 入園・入学準備は手作り

もうすぐ入園、入学の季節ですね。名前を書いたり、準備は進んでいますか？通園バックや上履き入れなどはできるだけ手作りしてあげておすすめします。



### ◆手作りの大切さ

この頃はお店で何でも売っている時代。そうきんに至るまで買えるのでとても便利なのですが、はたしてそれで大丈夫なんでしょうか？入園は親から初めて離れる独り立ちの第一歩です。きっと不安な心でいっぱいのはず。そんな中で、お母さんの手作りのものが一つでもあれば、子供の心はぐっと落ち着きます。お母さんに守られている安心感が気持ちを落ち着かせるのです。忙しくて大変、と言う声をよく聞きますがぜひ、何かひとつでも手作りしてあげてください。

### ◆手作りキットを上手に利用しよう

生地から選んで糸やひもなど、組み合わせや選ぶのが不安、と思う方は手作りキットを上手に利用しましょう。作り方の説明も入っているので案外簡単に作ることができます。

### ◆手作りの魔法

どんなに小さなものでも、お母さんの手作りに勝るものはありません。入園、入学はもちろん、親元を離れて一人で生活する大学生にも何かひとつ、手作りのものを持たせてあげると気持ちが落ち着くんですよ。いくつになってもお母さんの手作りの魔法は色あせないんですね。

# 誕生月の占い

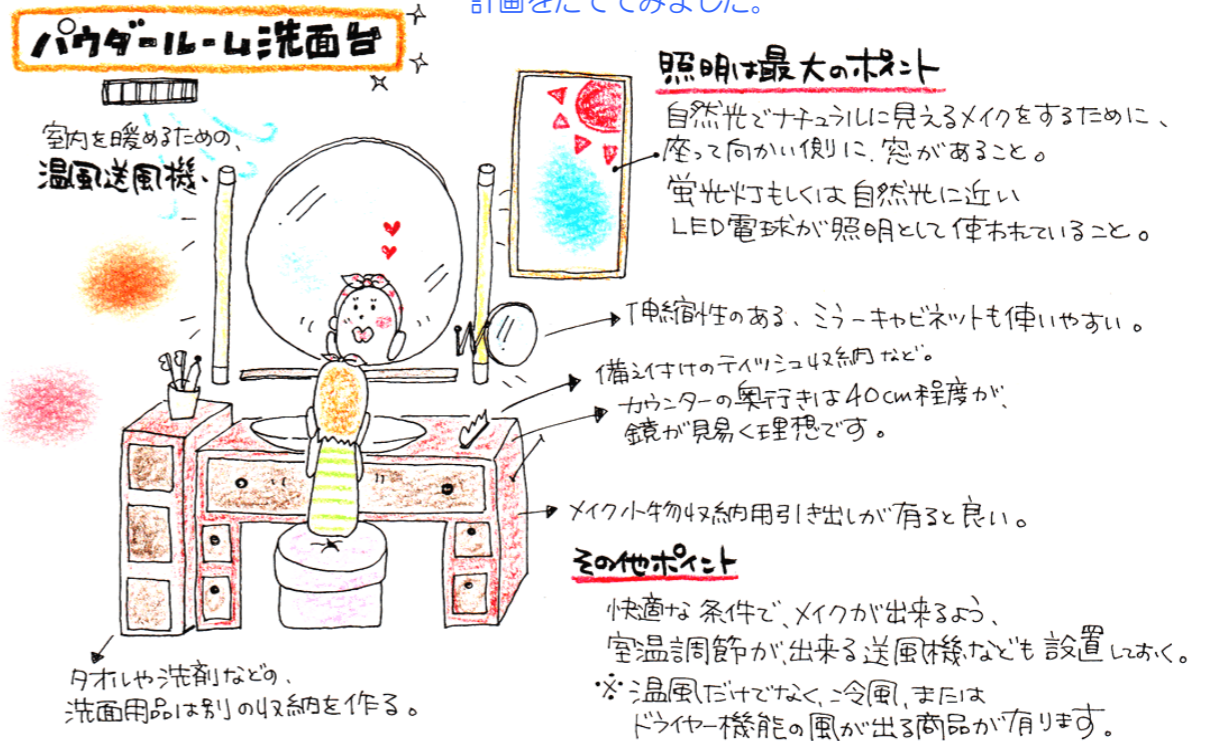


- 1月** 意識改革が幸運の鍵。逃げ出したくなる癖を変えるため、面倒くさいことから手をつけ終
- 2月** 金銭交渉では頑張り過ぎると損しそう。肩の力を抜いて分かっている知らない振りした
- 3月** 直接的ではなくても、あなたの発言は的を射た重要な発言として影響を与え、強い印象を残していく模様。
- 4月** 温度差が生じている様子。相手の気持ちに気づいていないみたい。感情的にならず面と向かって話し合いを。
- 5月** 条件は悪くないようですが、相手側がリードしよう。こちら側でキチンとリサーチしてから行動すること。
- 6月** ご機嫌取りにお疲れ気味。体調を崩す前に自分の時間を作ったり、楽しみを見つけてストレス発散を。
- 7月** 夢を膨らませるのはよいのですが、見栄を張ってしまうと欲が出て、深みにハマってしまう可能性も…。
- 8月** アレコレ思いをめぐらせ悩むより、あっけらかんと口に出してみれば解決に近づくか、認められそう。
- 9月** 必要以上に無理して頑張ることはありません。ポイントは押さえて適度に手を抜くことも処世術。
- 10月** 色々な人からの雑音が多すぎて本当に大切なことがうまく聞き取れないみたい。厳選して耳を澄まして。
- 11月** リスクの高いことに挑戦するなら、打ち込み過ぎるより、仕事も遊びもバランスよく両立させることが大事。
- 12月** 想像していたものと違う結果に驚きそう。思っていたよりも簡単にあっけなく終わり、気持ちの整理が必要かも。

## すてきおうち計画

### ～パウダールーム洗面台～

忙しい主婦の皆さんは、メイクを洗面所ですることが多いそうです。温度調節の効きにくい洗面所で、立ったまま洗濯機や洗濯物に囲まれながらのメイクでは、曇り気がでにくい!! そんな、お悩みを解決すべく、ママのための洗面所計画をたててみました。



# 紙上内覧会

昨年12月に完成いたしました2軒を



どちらも木の香りが漂ってきそう。素敵!

## 福井市 K様邸



リビング内に畳コーナーを設けました。ソファとは一味違うくつろぎの空間です。



TVボードを造り付にしました。TV廻りはBlu-ray、DVDなど細々したもので散らかりますが、十分な収納スペース取ることで見てもスッキリします。

## 越前市 W様邸



和室を隣接させる事でリビングからの畳コーナーとして使用できます。



洗面脱衣場を大きく取る事で、物干しスペースを確保しました。洗濯機のすぐ後ろで干す事ができ、奥様の家事時間短縮になりました。雨の日の洗濯物干しにも活躍しそうです。

## 100円SHOPZ" おもてなし

### アクリル 化粧小物立て

メイクブラシなどを立てる、アクリルの化粧小物立てに一工夫加えておもてなししてみましょう。

#### ◆細いパンを立てる

テーブルの真ん中に置いて、グリッシーニなどの細いパンを立ててみましょう。オシャレで素敵です。

#### ◆スティック野菜などを入れて

細長く切った、スティック野菜やチーズなどを入れると、ちょっとした前菜のおもてなしに。

#### ◆お花を入れる

化粧小物立てにお水を入れて、お花を飾ってみましょう。スイートピーやガーベラなどをいろんなところに入れると可愛いですね。



会社名 株式会社 伍代工務店  
住所 鯖江市下野田町25-7-2  
連絡先 0778-62-1258 (代)  
ホームページ http://www.kinokanoie.co.jp  
Facebook www.facebook.com/godai.koumnten



夢ハウスパートナー 郷の家

『木の香の家』は伍代のこだわり！  
新築・リフォーム・増改築・古民家の再生など  
適材適所を考え 皆様にご提案しています。  
※配信の停止を希望される方は、お手数ですが弊社までご連絡下さい。

## 今月の誕生石<3月>



コーラル  
(和名 珊瑚)

宝石言葉 聡明・長寿・幸福

コーラルは海の宝石と言われ、海中のさんご・虫(イソギンチャク・クラゲの仲間)の塊です。コーラルには嫁ぐ娘の身の安全・幸福を受けると言われています。



## 自分らしいこだわり

日差しのキラメキに、待ちに待った春を感じる今日この頃。暖かい日は重いコートを脱いで、身も心も軽くしたい、そんな気分になります。

春になるとなぜか、お洒落心に火がつきますよね。新しい春コートやワンピースに心がときめいたり、新色の口紅やアイシャドウを買いたくなったり。春という季節は不思議と女性の心をワクワクさせます。

でも小さなお子さんをもつ方は、火がつく余裕もないのが現状です。時間も無いし、お財布のヒモもゆるめられないし・・・と、自分の事は後回し、心にとまった小さな火も消すしかないという方も多いかもしれません。たしかに、家事や子育てに追われていると、お洒落に費やす時間は限られます。気付けば何年も前の服や化粧品をそのまま身につけている、なんてことにもなりかねません。でもある日ふと、鏡に映った自分の姿を見て愕然とした、そんな経験のある方もまた多いのではないのでしょうか。だって仕方ないわ・・・、そんなふうに思わないで。忙しくてちょっとしたこだわりを持つだけで、キラリとした輝きを取り戻すことができるかもしれませんよ。

ある調査によると、多くの女性が口紅をつけただけで自信がわきでてくると感じたり、メイクをすることでアンチエイジング効果や活力が高まるのだとか。そう、メイクやお洒落は自分の外見を飾るだけでなく、心や自信まで磨いてくれるのです。もちろん時間がないのに毎日フルメイクをする必要はありません。ほんの一箇所、例えば唇や目元、爪など、ここはこだわりたいと思うパーツを整えるだけで十分なのです。ただし、使う道具にはこだわらしましょう。お勧めは憧れのブランドの新色や新製品を使う事。もちろんお値段もそれなりにしますが、フルに揃えるわけではないのですから、新しい年を頑張るための準備として、おもしろい購入してみてもいいです。そして毎朝かかさず鏡を見ながら使しましょう。鏡に向かってとっておきの道具で唇や目元を整える、それは自分のための特別な時間。ほんのわずかな時間ですが、幸せな気持ちになれること間違いありません。そしてそれだけで、なんだか自信が湧いてきて、不思議と笑顔までキラキラと輝いてしまうのです。

この春は、あなたらしい小さなこだわりを見つけて、日差しに負けない輝きを取り戻してみませんか。

## 2014.March

旬

うど さやえんどう 菜の花  
苺 さより おかめ

## 今月の豆知識

### 日曜日の由来

春分の日の後にあるキリスト教のイースター(復活の日)が日曜日であることから、礼拝に集まる様に休日に設定したとされています。

### 誕生石

アクアマリン

石には...自由、冒険、開放  
持ち主を穏やかにし、幸せな結婚を導く。