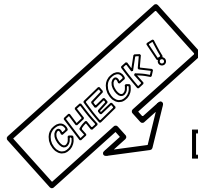


こんなことに気付いたら・・・



講習会に参加してみませんか？！

- お金を貯めたい
- お金を何に使ったかわからない
- カードの記帳方法がわからない
- 家計簿をつけたいけど続かない
- なんだかわからないけど将来が不安！
- 家計簿はつけているけど・・・

「不安だわ」その気持ち 家計簿記帳の大チャンス！

## 青菜レシピ

### 小松菜の煮浸し

<材料>4人分

小松菜	150g
ちりめんじゃこ	10g
(A)	
だし	150ml
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

<作り方>

- ① 小松菜をさっとゆで、4cmに切る。
- ② (A)を合わせて煮立て火を止めて  
①を入れる

※ 青菜にはカロテン、カルシウム、鉄が多く含まれます。免疫効果を高め、骨を強くし、貧血を予防する効果があります。

### ほうれん草と豚肉のからし和え

<材料(4人分)>

ほうれん草	220g
豚肉	100g
サラダ油	大さじ1/2
からし	チューブ 5~6cm(好みで加減)
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
さとう	小さじ1弱

たれ

<作り方>

- ① ほうれん草はさっと茹でて水にさらし、3cm長さに切って水気をしぼる。たれを合わせておく。
- ② 豚肉は油の少ないところを細切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油と豚肉を入れ、完全に火が通るまで炒める。
- ④ ①、③をたれで和え、器に盛る。

※ 子どもにはからしを除くとよい。