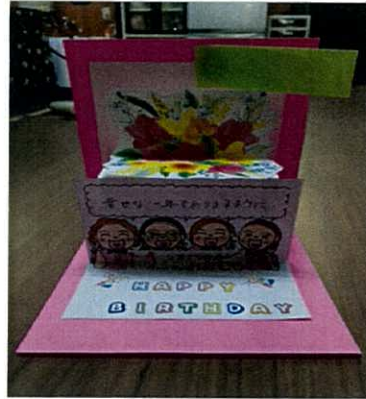




一笑健明

今月のトピックス

今月がお誕生日のご利用者様のお宅へ、誕生日カードを届けに、変装したヘルパーがサプライズ言方向しました♡



♡お誕生日カード♡



さて!! 誰が変装しているのしょうか!?



春には、かわいいチューリップが♡♡♡



チューリップ観察日記

10月13日、2種類別のチューリップの球根を植えました♡ 今後、またお知らせします♡



1つ、1つ丁寧に♡

ハートフルクッキング

セロリとイカのマリネ



セロリの交因果

- 精神安定作用
- ガン予防
- 高血圧予防
- むくみ解消
- 便秘解消
- 美肌交因果もあり 女性にはGood!!

〈材料〉

- セロリ茎(1本)葉(少々)
- くんせい(お好み) 適量
- いか(お好み) 適量
- フレンチドレッシング(透明タイプ) 適量
- にんにく(チューブ) 1cm位
- ブラックペッパー 適量 (多めが良い!!)

〈作り方〉

- セロリの茎は、スジ取りをし、斜めにうすくスライスする。イカも食べやすい長さに切る。葉はみじん切り。
- ①に※をからめ、半日冷蔵庫におく。

〈編集後記〉

今後、いろいろな企画を考え、一笑健明が日々の生活の中での楽しみになってくれたらと思っています。明るく楽しく生きましょー!!!



平成 27年 10月 吉日