

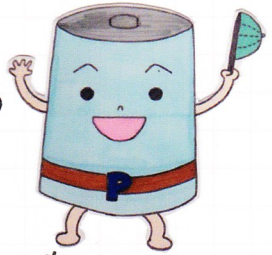


# ままぐれ通信

2018.11  
第3号

こんにちは!! ナカヤマ電器(社長:大ちゃん)の嫁 ゆきえです♪  
だいぶ空気が冷たくなってきましたが、みなさま体調くずされたりしていませんか?  
ちなみに私は 超がつくほど元気 です! 😊🍷

これからの時期 インフルエンザや風邪には充分気をつけましょうね! おたがいに!  
私はついつい忘れてしまいますが... 手洗い・うがいはやっぱり大事!!  
ではでは! 今回も最後までままぐれ通信にお付き合い下さいませませ〜♪



## カンタンだからやってみて!

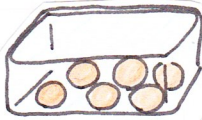



ままぐれ通信を出し始めてから、いろんな方から感想をいただき、さらには  
「こんなのも書いてほしい」などのリクエストもいただきちゃいました! **うれしい!!**  
皆さんが知りたいことや、こんなのも書いてあったらいいな.....なんてことがありましたら、教えて下さいね! 可能な限り、リクエストにお応えできるよう頑張ります!  
今回は記念すべき**初**リクエスト! 『レンジ教室になかなか行かれないから、Xニューを教えてください』というご要望にお応えして カンタンXニューを1品ご紹介しますね!

## <肉だんごとブロッコリーのマリネ>

### 材料 2人分

- 豚うす切り肉 200g
- ブロッコリー 1/3株  
(小房にわけてね)
- にんじん 1/3本  
(輪切りでOK)
- 塩・こしょう 各少々

### 作り方

- ①耐熱ガラスの保存容器ににんじんを敷く 
- ②豚うす切り肉に塩・こしょうをまぶし1枚をにぎるように入れて入れる 
- ③すき間ににんじんの残り・ブロッコリーを入れる 
- ④ふんありラップをかけ、600wで5分加熱する 
- ⑤混ぜあわせた タレ をかけて  
🍴で きあがり〜🍴

しゅぶしゅぶ用  
超うす切り肉が  
Good!

混ぜあわせ  
るだけ!

タレ	
ポン酢しょうゆ	大2
水	大2
オリーブオイル	大1/2
練り辛子	小1/2

## 我が家の休日

先日、夕方に東御市に行く予定があり、「ついでにどこか出かけよう!!」と思い立ち群馬県の嬬恋村へ行ってきました 🚗 🍁 🍂

昼前に家を出発して、紅葉の始まりかけた山道をずんずくずんずくあと2週間遅ければ、最高にキレイだったかも! 🍂 🍁



途中「Ⓧ左に行けば滝あるよ」ということで、唐沢の滝とやらへ寄り道。この滝はすごく近くまで近付けるようになってるらしく、もちろん私たちも行ける所まで行ってマイナスイオンを浴びてきました 😊 我が家の愛犬(あんず早)も一緒に行ったんですがなんせ、滝を見るのは初めて。ビビりまくってました 😬

天気はとても良かったんだけど足元がぬかるんでいてとても滑りやすい! 唐沢の滝へ行く時は、歩きやすくて、汚れてもいいくって行くのが Good ☆

マイナスイオンを浴びた後は嬬恋村にある温泉「うっじの湯」へ。

ここ、オススメですよ!! 男湯も女湯も岩盤浴ができるようになってるの!

あたたかい玉砂利の上に寝ころび、目をとじると汗がじわじわじわじわ... びしょ

気づくとあっという間に30分 Ⓛ15時すぎに出るね! と納束したんだけど

とくに過ぎてました 😂 帰りがけには直売所に寄ってキャベツと白菜を買い、東御市のお友達の家へおじゃまして帰ってきました 😊 楽しい休日で大満足です~ 😊

## 冬のパナソニックフェア

来月 12月 1日・2日の二日間、店内にて冬のパナソニックフェアを開催します 🧑‍🎨

10月後半から少しずつ準備を始め、当日は皆さんに楽しんでいただけるよう、イベントを考えております! 只今、準備のまっ最中です!

イベント何やら... かな? 実演はどんな料理が喜ばれるかな? とかとか.....

ちなみに私の仕事として「チラシやご案内を書く」というのがあるので、

少し早いうちから準備に取りかかります! ..... と言いたいところですが

ギリギリまで追いこまれないとやらない性格でして。

(夏休みの宿題は最後に慌ててやるタイプ笑)

今回のきまぐれ通信もギリギリになって書いてます 😬

でもでも! このご案内状が届いたということは、きっとご案内チラシも書けてるだろう!

ということで、詳しいイベント内容は同封のご案内チラシをご覧くださいね!

それでは! 今回も最後までお付き合いいただき ありがとうございます! 🙏



みなさんに  
会えるのを楽しみに  
お待ちしていま〜す!