

新潟はみより女性記者が担当する
ち
(ま)さん家の簡単クッキング



【材 料】(4人分) ジャガイモ(大) 2 個
ニンジン 4 分の 1 / ダイコン少々 / 魚
肉ソーセージ 2 分の 1 本 / 牛乳・粗びき
塩コショウ・マヨネーズ・コーン缶適量

「簡単ミルクぽてサラ」

【作り方】

- ①ジャガイモは皮をむいて 4 等分に切り、ラップをして 5 分ほど電子レンジにかける。
- ②ジャガイモに串を刺し、串が通ったら潰す。
- ③ジャガイモをボールに入れてマヨネーズを多めに加え、粗びき塩コショウをして混ぜる。
- ④ジャガイモが好みの軟らかさになるまで牛乳を入れ、まんべんなく練る。
- ⑤ニンジン、ダイコン、魚肉ソーセージはみじん切りにして④に入れる。
- ⑥最後にコーンを好きな量だけ入れ、よく混ぜて出来上がり。

【ひとくちコメント】牛乳は入れすぎても心配なし。むしろたくさん入れた方が量も増え、まろやかな軟らかさになり◎ ニンジン、ダイコンは生の方が歯触りがいい。

麗★
公子愛佳が占う★

★
九星気学による運勢★
★

心の相談室 占愛
Tel.025-246-3364
精神病理の対話室
Tel.025-267-7757

生まれ 生 年	一白水星	二黒土星	三碧木星	四緑木星	五黄土星	六白金星	七赤金星	八白土星	九紫火星
生 年	S2-11-20 34-42-47 56-62-11 20	S10-19-28 37-46-55 64-71-10 19	S9-18-27 36-45-54 63-70-18 27	S8-17-26 35-44-53 62-69-17 26	S7-16-25 34-43-52 61-68-16 25	S6-15-24 33-42-51 60-67-15 24	S5-14-23 32-41-50 59-66-14 23	S4-13-22 31-40-49 58-65-13 22	S3-12-21 30-39-48 57-64-12 21
9 月 25 日から 10 月 8 日の運勢	大安日 10/2	10/1	30	29・10/8	28・10/7	27・10/6	26・10/5	10/4	10/3

今日の人気の宿

期間限定イベント付き宿泊プラン

旬彩の庄 坂戸城

南魚沼市坂戸・六日町温泉「旬彩の庄 坂戸城」では、11月末までの期間限定でイベント付きの宿泊プランを行っている。

これは「日本のミケランジェロ」石川雲蝶バスター付きプランと「坂戸山トレッキングプラン」の 2 つ。

「バスツアー付き」は石川雲蝶の作品を見て回るバスが運行される日曜・祝日のみのプラン。土曜・祝日の前日に泊まる人は宿泊翌日に、日曜・祝日に泊まる人は宿泊当日のツアーに参加する。

南魚沼市坂戸・六日町温泉「旬彩の庄 坂戸城」では、11月末までの期間限定でイベント付きの宿泊プランを行っている。



「旬彩の庄 坂戸城」のペア宿泊券を抽選で 1 名様にプレゼントします。ご希望の方は 2 面の要領でご応募ください。

岩盤浴だより

今回は岩盤浴のできる日帰り温泉の紹介です。

◇カーブドッチ ヴィネスパ(新潟市西蒲区角田浜 1661)

入館料=小学生以上 1000 円(平日午後 5 時以降 600 円)、小学生未満は入場できない、岩盤浴は女性専用で別に 800 円、定休日なし
TEL 0256・77・2226

◇安田温泉保養センターやすらぎ(阿賀野市保田 6075-3)

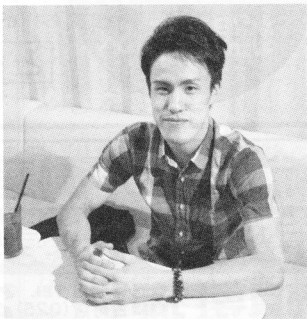
入館料=中学生以上 800 円・3 歳~小学生 400 円・2 歳 300 円・1 歳 200 円、岩盤浴セットで 1600 円、第 2 水曜日定休(祝日なら翌日)
TEL 0250・68・1555

◇さくらの湯(弥彦村麓 1970)

入館料=中学生以上 1000 円(平日午後 5 時以降 600 円、館内着はなし)・3 歳~小学生 570 円(同 370 円、同)、岩盤浴は別に 500 円、不定休(年 5 回程度)
TEL 0256・94・1126

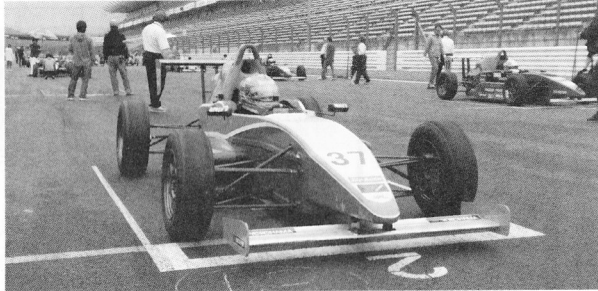


本紙女性特派員が発掘して紹介する「ニイガタ☆男子」第 47 回の今号は――



レーサー男子
草野 貴哉 さん

子どもの頃から車が大好きで、テレビで F1 を見てやってみたいと思ったのがきっかけ。新潟国際自動車大学校の在学時代からカートでのレース活動を始め、卒業後は「アルビレックスレーシングチーム」に所属。スーパー FJ のカテゴリーで、富士スピードウェイを拠点に参戦する。尊敬するドライバーは小林可夢偉。普段は新潟で働き、富士に練習に通う。「結果を残したいです。スポンサー募集」
生年月日・1993 年 5 月 28 日
在住・燕市
出沒スポット・スピードパーク
新潟(胎内市)、新潟市内



当選発表

応募要領



お手元の YC カードを有効に使って「おとく」しましょう! 利用できるお店・施設・サービスを紹介します。

加盟店随時募集中!!
お問い合わせ事務局
Tel 025 - 285 - 4569

い賞た まがごう 3 て売郵
た品はたさ多なり 1 0 庄価

