



スーパーマーケットで買える食材で
簡単、手軽に

「薬膳料理」を作ってみよう!



えび 海老のキャベツしゅうまい

栄養価 (1人分) エネルギー 117kcal / 塩分 1.0g



材料 (2人分)

キャベツ	2枚	海老	6尾
豚ひき肉	50g	たまねぎ	1/4個
A	しょうゆ		小さじ1
	片栗粉・ごま油・おろしにんにく		各小さじ1/2
	砂糖・塩		各小さじ1/4

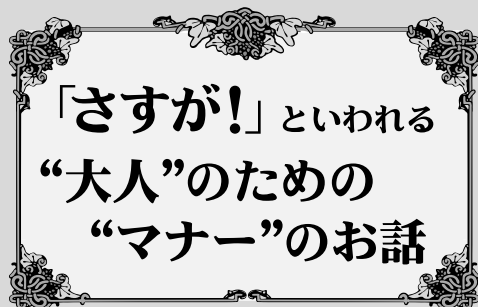
作り方

- ① キャベツは外側の葉をきれいにはがし、半分に切って蒸し器でしんなりとするまで蒸す。
- ② 海老は殻をむき、ぶつ切りにする。たまねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに②と豚ひき肉、Aを入れてよく混ぜる。
- ④ ③を4等分して①で巻く。
- ⑤ 最後に④を蒸し器に入れ、火が通るまで10~15分蒸します。蒸し上がったからお皿に移して完成です。

ポイント

キャベツ+海老

疲れがたまってむくみを感じたら、この組み合わせがオススメです! 腰や膝、耳の未病にも良いでしょう。



「さすが!」といわれる
「大人」のための
「マナー」のお話

しゅうぎぶくろ

ご祝儀袋の正しい書き方・使い方

春は入学・就職などお祝い事が重なる季節です。そんな人生の門出を迎えた方には「お祝い」を贈りますが、その時に活躍するものといったら「ご祝儀袋」です。

でも、この「ご祝儀袋」、皆さんは正しく使えている自信がありますか? そこで今回のマナーのお話では『ご祝儀袋の正しい書き方・使い方』についてご紹介いたします!

早速、ご自宅にある「ご祝儀袋」を1枚用意して、今まで使ってきた通りに必要なことを書き入れて、以下のチェックポイントと照らし合わせてみてください。

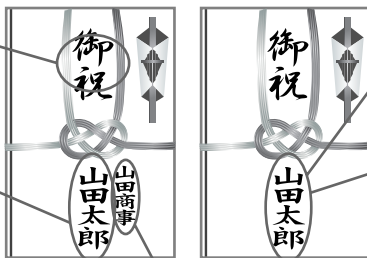
「御祝」は水引を中央とし、上半分に書きます。(記入例) 寿 御祝 御結婚御祝

名前は「個人」で贈る場合には真ん中下へフルネームで書き、「御祝」よりもやや小さめに書きます。「ご夫婦」で贈る場合は夫の名前をやや右よりに、妻の名前はその左に書きます。

裏面左下には名前・住所・郵便番号を記入します(これは、あちこちからお祝いをいただく先方が混乱しないための配慮です)。

中に入れるお金は「新札」が望ましいでしょう。

御祝いは必ず中袋に入れましょう(市販の祝儀袋にはほとんどの場合、中包みがついています)。

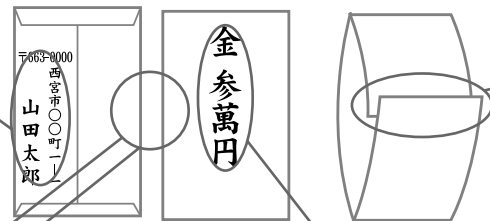


表書きは毛筆・筆ペン・サインペンを使って濃い墨で書きます(薄い墨は「お悔やみ」の場合なので注意しましょう)。

文字は一画一画筆を離して楷書体で書きます。

会社名を記入する場合は名前の右側に少し小さめの字で書きましょう。

御祝い事では「喜びは天を向く」として上向きにします。



金額は中袋の表中央に漢字で縦書きで書き入れます。(記入例) 一万円 壹萬圓 壹萬円

せっかく心のこもった「お祝い」を差し上げるのですから、正しい知識でマナーを守り、大切な方々の門出を祝福したいものですね!