Monthly（月刊）イースナーライフ情報誌

Waffle
ワッフル

245号
2022. 11
since 2002

ガス衣類乾燥機のことなら、ぜひ、当社へ！

いっすな～、ごっつぁ(ごちそう)

ラ・クックグランで　サンマの香草パン粉焼き

作り方

① ズッキーニは7～8ミリ幅の輪切りにします。パプリカは食べやすい大きさに切ります。しめじは石づきを切り落として食べやすい大きさにほぐします。

② 【A】を混ぜ合わせます。

③ ラ・クックグランにクッキングシートを敷き、サンマを並べて全体にオリーブオイルを塗り、あいだに①の野菜を敷き詰めます。

④ サンマに、【A】の合わせたパン粉をまぶします。

⑤ まないたら、フタをしてグリルの強火で約15分加熱します。

◎ 使用器具	ラ・クックグラン
◎ 加熱時間	15分
◎ 火加減	上火／強　下火／強

材料(3人分)

サンマ	3尾
ズッキーニ	1/2本
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
しめじ	1/2パック
【A】	
パン粉	大さじ2
粉チーズ	小さじ2
乾燥パセリ	適宜
塩	少々
ブラックペッパー	適宜
オリーブオイル	適宜

もう一品！　きのこのホイル焼き

★とっても簡単な、旬のきのこのおつまみをもう一品★
(材料)はしめじ、椎茸、エリンギ、えのき混ぜなどのきのこ　バター、黒こしょう、レモン(添え物)等。
(作り方)
①アルミホイルの上に食べやすく切ったきのこをのせます。
②きのこの上に(バター)をのせ、黒こしょうをふって包みます。
③ラ・クックに入れ、フタをしてグリルの上下強で7分焼きます。出来たら、お好みでレモンをかけてお召し上がりください。

ここから先は、ご興味のない方は読まないでください。

ここから先は、ご興味のない方は読まないでください。

ここから先は、ご興味のない方は読まないでください。

ここから先は、ご興味のない方は読まないでください。

黄門切礼治のWaffle's bookmaker(ワッフル版ブックメーカー)

(黄門)ろへ、皆様ようこそ当ろづへ、私は当ろづのマスター兼オッズメーカーです。黄門切礼治です。今月もよろしくへ、先月は、いつものペディグリは引いませんでしたが、以前に、少しふれ合ってましたチェンコーで、ついに、黄門チャンス(エコート)を獲(め)りも打ち、ちゃーズンの7回戦の一つの優勝(クライマックシリーズ進出チーム)の日本一を予想していた訳で、すべてを当てたマスターには、10,000イースターを与えるよ、というのをやっていました。その結果がでましたので発表したいと思います。

セ・リーグ ヤクルト	パ・リーグ オリックス	日本一 オリックス

高打者が見事すべて正解、10、000イースターをゲットしました！

パン、パン、パン！と黄門切礼治が勝負のハンマーを激し切く

(黄門)ろへ、それでは、今月の予想を発表したいと思います。へへへへ