

月刊

立川と語ろう 立川に生きよう

えくでびあん

2

(EKUTEBIAN VOL.5, FEBRUARY 1992-EKUTEBIAN)



まい・あーと
油彩・オ・ン・ザ・ビア
by 宮崎和子

K. Hasegawa

会飯 かいはん

会飯とは、中国では会議などが終えたあとに、体の休調をととのえる為にいただく粥でありよく食される。

材料（1人分）

白菜・竹の子・にんじん
こまつな・豚肉・長ねぎ
しょうが(少々)

華盛様
寺内ご夫妻
(錦町一丁目)



さき子風そうめん



材料（1人前）
鶏肉・みつば・
ねぎ・コンソメ
スープ・そうめん・コブ

●胃の負担が少ない



笠井さき子さん
(羽衣町2丁目)



アイスクリームの天ぷら



●あケイーイクを
よけ!アイスを
にフス
にシ
にス
にツボ
にん
に



おとしたまごの
赤ワインソース

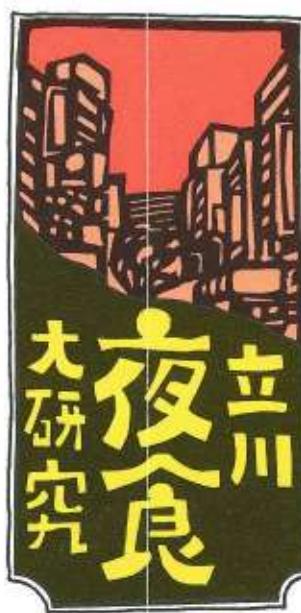
●栄養バランス
にする



キッシュ・ロレーヌ



材料 フリエールチーズ・ほうれん草・たま
ご・トマト・生クリーム・パイ生地



玄米・小豆粥

げんまい・あずきがゆ



浮津宏子さん
自然食研究家
(西砂町5丁目)

玉葱雑炊



材料（2人分）

玄米 1カップ
小豆 大さじ2
梅干し 1コ

生姜 少々
三ツ葉 少々
しらす干 少々



原田南波子さん
(羽衣町2丁目)

材料

桜えび・キャベツ・ビーマン
山芋・チーズ・かつお節・長
ねぎ・たまご・のり・小麦粉
白子干し・すりごま・みつば



原田風お好み焼き

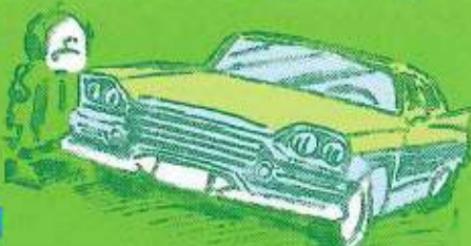
●面倒がポイント



おてもや

フランス料理
Marqueny
マルグリ
シェフ 小林勇夫さん
(錦町3丁目)
24-5114

KANBAN 立川 MUSUME



anoko-kawaiya



壳牌
代所
売機
さんや
タンク
きド
台石
SS油
大
今
坂
発

ちょっとドライブの手を休め、S.Sに立ち寄る。ドアを開けると素早く威勢のいい声と笑顔で迎えてくれる彼女たち。ドライバーの疲れまでも吹きとばしてしまう、わが街のS.Sガール。



昭和シェル山廣商店の山本真樹さん



昭和シェル山廣商店の
松橋珠恵さん



共同石油清水商店東立川S.S
齊藤志津子さん



三美石油天土橋給油所
豊栄商店の井上美佐恵さん



出光美石油立川南店の
中島麻利恵さん



エッソ立川S.S
セシ石油の宇田中留美さん