おためしごはん

ブロッコリーのマヨネーズ炒め

ブロッコリー……300g
にんにく……1片
えび……250g
塩……少々
酒……大さじ1
片栗粉……少々
油……大さじ2
マヨネーズ……大さじ3
スープ……大さじ4
塩……小さじ2/3
こしょう……少々
片栗粉……小さじ1
水……大さじ1

★作り方★　4人分

①ブロコッリーは子房に分けておく
②えびは殻をむき、背の方に切れ目を入れて開き、背わたを取り、下味をつける
③にんにくをみじん切りにする
④合わせ調味料と水溶き片栗粉を用意する
⑤えびに片栗粉をまぶし、さっと茹でてざるにあげる
⑥中華なべを熱して油大さじ1をいれ、塩少々を加えてブロッコリーをさっと炒める。水少々を入れてふたをし、少し煮てざるにあげる
⑦中華なべをきれいにして油大さじ1を熱し、にんにくを香りよく炒め、⑤⑥を入れて④の合わせ調味料を加え、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける

おうち変身　ビフォー&アフター

「扉がずい分痛んできたので新しいものと取り替えたい」とのご希望でした。御施主様は手がご不自由なので、楽に開けられるタイプを採用。以前の「持って、つかんで、回す」という動作が楽になったと、喜んで頂きました。子扉付きなので開口を広いとることも可能です。玄関灯は扉を開けても当らないように位置を変えました。

ビフォー

アフター

ナチュラルライフ

シュロのほうき

シュロとはヤシ科の常緑高木で、その幹についているモジャモジャの毛が昔からほうきなどに利用されてきたそうです。シュロの細かい繊維が、畳の目や板の間の溝のほこりもかき出してくれ、繊維自体の油分によってワックスとは違う自然な「つや」を出してくれる効果もあるそうです。

小さなほこりも舞い上がらずにお掃除できます。掃除機よりも手軽に使えて、細かい部分も掃除しやすく、何より電気代がかかりません。

お茶葉の水気を切り、部屋にまいて掃除すればホコリも舞いよがりません。殺菌効果も期待できます。

パソコン豆知識

●範囲選択を忘れないで●

例えば、「文章の一部を太字にしようとしたが、出来なかった！」という経験ありませんか？みなさん、"どこを"太字にするのか？"という「どこを」範囲選択とも言う）の部分を忘れている方、実は多いんです。案外基本的なことがとんじゃってること、あるんですよねぇ

今月の見つけました

・バスさらい
7,140円
(税込)

お風呂にポンと入れるだけで、浴槽や浴室の雑菌やカビの繁殖を防ぎ、お風呂の嫌な臭いやぬめりを防いでくれます。3～4日はきれいなまま水を使えます。

★事務所スペース無料開放★

伊藤燃設では、事務所の開きスペースをご希望の方に無料でお貸ししています。例えばサークルの活動場所や教室をお探しの方などにご利用いただけます。詳しくは担当伊藤美香まで。TEL0594-22-1778

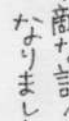
◆パソコン教室◆

水・木・土曜日　午前9時半～午後7時まで。1レッスン80分／1560円～。

URL://www.tm-school.JP/
TEL0594-23-3822(水谷)

◆プリザーブドフラワー教室◆

毎月第4火曜日・午前10時／午後2時の2回
TEL0594-23-1658(矢野)

イラスト担当 chiee コーナー

珪藻土塗り体験にて息子の手型をぺったんこ!!素敵な記念になりました♡