

- ★作り方★ 4人分
- ①ナスを1センチ幅に縦に切り、電子レンジで3分加熱する。
  - ②白菜・ニラ・むきエビ・干しいたけ・にんにくをみじん切りにして、合いびき肉と混ぜる。
  - ③②にしょうゆ・みりん・塩・こしょうで味をつけ、①のなすで巻く。
  - ④③に小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけて、油で揚げる。



- おためしごはん  
ナスのくるくる
- ナス……………中3本
  - ピーマン……………大2個
  - 合いびき肉……………100g
  - 白菜……………70g
  - ニラ……………50g
  - むきエビ……………100g
  - 干しいたけ……………中2枚
  - にんにく……………1片
  - しょうゆ……………大さじ1
  - みりん……………大さじ1
  - 塩・こしょう……………少々
  - 小麦粉・溶き卵・パン粉・揚げ油……………適量

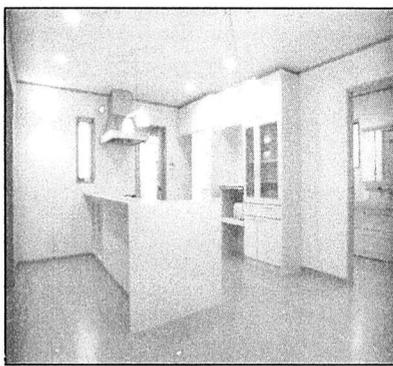
### ビフォー



他のおうち変身をご覧になりたい方は

リフォーム いとねん 検索  
<http://www.itonen.jp>

### アフター



土間のあった台所を、リフォーム。劇的に変わったキッチンにお客様も大満足していただきました。

おうち変身  
ビフォー&アフター

### 今月の見つけました



万能分別はみ 1,050円

ゴミの分別が結構面倒です。このハサミは、口の部分が外れ、内側が通し、使い方がさまざまです。

お茶パックに緑茶を入れ、天然水や蒸留水にパックを入れ、そのまま冷蔵庫に入れ、翌朝飲むのが風味が増します。飲む前に軽くかき回して、ホットの中を均一にして下さい。

### ナチュラル ライフ



●手作り緑茶。夏は冷たいお茶がおいしいです。中々でも苦みがある。スツキリする緑茶は人気がありません。家で冷たい緑茶を作ろうと思っても、麦茶のように煮出すと冷めた頃には色も変わり、香りも味もあちでしまいます。そこで、おススメしたいのが、水出しレド

イラスト担当 chiee コーナー

パステルケーキのナナム…  
3つぞく袋前に  
小サな手を  
合わせて  
「ナムナム」  
した息子です…(笑)



★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。TEL 0594-22-1778

◆パソコン教室◆  
木曜日 午前9時半～午後7時まで。1レッスン80分/1575円。  
<http://www.tn-school.jp/>  
TEL 0594-23-3822(水谷)

◆プリザーブドフラワー教室◆  
毎月第3・4火曜日・午前10時～午後2時の2回。3000円。  
TEL 0594-32-1658(矢野)