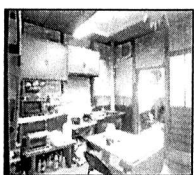


- ★作り方★ 4人分
- ①ナスを1センチ幅に縦に切り、電子レンジで3分加熱する。
 - ②白菜・ニラ・むきエビ・干しいたけ・にんにくをみじん切りにして、合いびき肉と混ぜる。
 - ③②にしょうゆ・みりん・塩・こしょうで味をつけ、①のなすで巻く。
 - ④③に小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけて、油で揚げる。



- おためしごはん
ナスのくるくる
- なす……………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

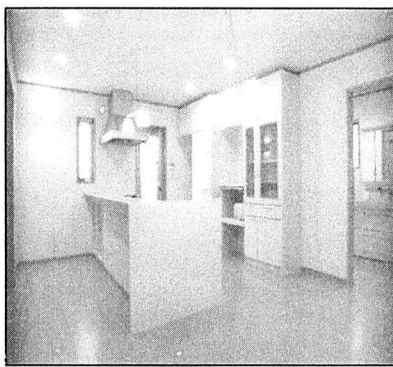
ビフォー



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、注ぎ口が、内側が、裏側が、それぞれ、使い方が、異なります。

ナチュラル ライフ

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ておく。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。

残ったパックは、お風呂に入れて、お風呂の香りもバツグン。

●手作り緑茶

夏は冷たいお茶が、おいしいです。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、おススメしたいのが、水出しレです。

イラスト担当 chiee

イラストの依頼は、ホームページから可能です。

イラストの依頼は、ホームページから可能です。



★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。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)