おためし ごはん しいたけのおこわ

●うるち米……1.5カップ
●もち米……1.5カップ
●水……2.5カップ
●塩……小さじ1と1/2
●淡口しょうゆ‥大さじ2
●みりん‥‥‥大さじ1と1/2
●生しいたけ‥‥200g
●鶏肉……100g
●にんじん……60g
●みつば……20g

★作り方★　4人分

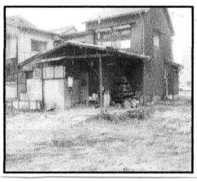
①米は洗って水加減しておく。
②生しいたけは千切りにする。（かさに切り目を入れて、手で縦に4～6つに裂く）鶏肉はそぎ切りにする。ニンジンは2センチの長さに千切りする。みつばは、1センチにざく切りする。
③調味料（塩・淡口しょうゆ・みりん）は合わせ、その中に生しいたけ、鶏肉、ニンジンを約10分程度つけておく。
④①に③を入れて混ぜ、上を平らにならして普通に炊き、蒸らしが済んだら、みつばを入れる。

おうち変身 ビフォー&アフター

外壁をはり替え、全面リフォームしました。新築のような変身ぶりに、お客様にも喜んでいただきました。

アフター

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

ナチュラル ライフ

お茶活用法

そろそろ温かいお茶が恋しくなる季節がやってきましたね。でも、夏前に封を切って、そのままになっているお茶は、飲むにはちょっと…ということ、ありませんか？

こんな時は、キッチンペーパーや市販のお茶パックに10g程度入れて、それを乾燥剤の代わりになります。ほのかに緑茶の香りもするので芳香剤も兼ねています。

ただし湿気ている場合は、カビの温床になってしまうのでご注意。1度レンジやフライパンで湿気を飛ばしてから使いましょう。

タンスなどに入れておけば

今月の見つけました

水だけ風呂ブラシ
1,029円

毎日のお風呂洗い、使う洗剤の量もハンパじゃない！「水だけ風呂ブラシ」なら、こするだけで水あかや汚れが落とせます。ヘッドは取り外しで洗えるので清潔です。

★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

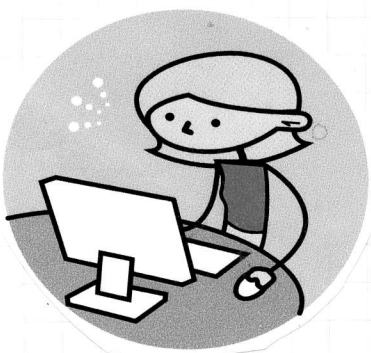
◆パソコン教室◆

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.tm-school.jp/
TEL 0594-23-3822（水谷）

◆ブ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）



イラスト担当 chiee コーナー