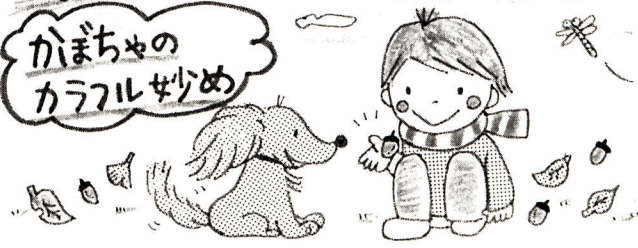


# おためしごはん

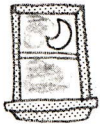
## かぼちゃの カラフル炒め



- かぼちゃ……1/4 個(約 400g)
- たまねぎ……1 個
- ピーマン……2 個
- トマト……1 個
- サラダ油……大さじ1
- 塩……小さじ1
- 白ワイン……大さじ1
- こしょう……少々
- 小麦粉……適宜
- 揚げ油……適宜

### ★作り方★ 4人分

- ①かぼちゃは1cm角に切り、小麦粉をまぶして高温で高温でカラリと揚げる。小麦粉が野菜の水分を吸ったりうまみを閉じ込めてくれる。
- ②たまねぎ、ピーマン、湯向き下トマトをそれぞれかぼちゃに合わせて1cmに切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れて、たまねぎ、ピーマンを炒める。
- ④火が通ったら、トマトを加えて炒め、最後に①を加えて調理し、さっくり混ぜて火を止める。



## ビフォー



## アフター



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>

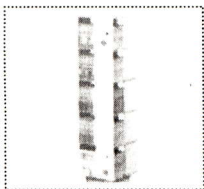
### おうち変身 リフォーム&アフター



トイレのリフォームを  
ました。ご家族に介  
をされている方がいら  
るので、介護を必要  
の。洗面を同様にし  
トイレと洗面を同じ  
た。発想の転換で、使  
くする例です。

### 今月の

### を見つけました



・価格・  
10,500円

あちこちに置いて  
本やビデオをまと  
収納できる回転棚  
60度回転するベッ  
サイドに簡単にお  
サ入れが簡単。ベ  
シドに簡単におけ  
サイドに簡単にお

## ナチュラル ライフ



### お茶活用法③

11月に入ると、涼  
しいから「寒い  
へと変わっていき  
す。風邪ひきさん  
増えるようです。予  
防策はいろいろあ  
りますが、やはり  
うか。1番でしよ  
うか。ここがおス  
たい。のが緑茶の  
が。の。カテキン  
果での。もスツキ  
で。外中からはも  
イ。が。する。こ  
ね。そんな時のた  
トルに緑茶を入れて  
さ。とうがいでき  
邪。これで、あな  
知らず、あなたも  
ね。

### イラスト担当

chiee  
コーナー



町内の運動会に  
行きました!!  
参加賞の  
おかしを  
もらって  
嬉しそうなお息子さんです♡



◆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)

◆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)

★事務所スペース無料開放★  
伊藤燃設では、事務所の開きス  
イ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 0594-22-1  
778