おためし ごはん♥

里芋の餅入り お好み焼き

●里芋……400g
●豚薄切り肉……60g
●油……少々
●塩・こしょう…少々
●キャベツ……200g
●切り餅……1切れ

お好みソース…適宜
マヨネーズ……適宜
かつお節……適宜
青のり……適宜

★作り方★　4人分

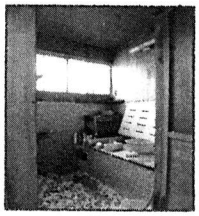
①里芋は皮をむいて、フードプロセッサーですりおろす。すり鉢などを利用してもよい
②豚肉は3cmの幅に切って、油で炒め、塩、こしょうする
③キャベツは千切り、餅は1cm角に切る。
④ボウルに①②③を入れて混ぜ、ホットプレートに円形に丸めてのせ、ふたをする。里芋が透き通るまで焼けたら、裏返して焼く。焼きあがったらソースを塗り、かつお節、青のりをのせて出来上がり

MERRY CHRISTMAS!!

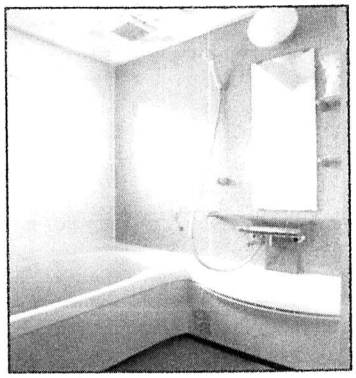
おうち変身 ビフォー&アフター

寒くて冷たいお風呂があたたく、広々としたお風呂に大変身。足も伸ばして、ゆったりと入浴できます。壁のブルーもさわやかです。

ビフォー



アフター



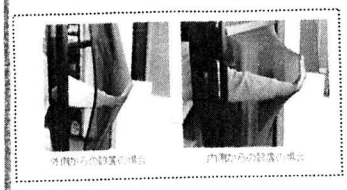
他のおうち変身をご覧になりたい方は

リフォーム　いとねん　検索

http://www.itonen.jp

今月の見つけました

ワンタッチエレガントネット…張り替えや掃除が面倒な網戸。これなら2分でわずかな洗濯機ネットは張れるサッシのポイ。せっけんでぶくぶくするだけ。洗濯物の汚れも落ちます。だから3980円



10月28日(日)リフォーム相談会開催しました!!

桑名市民会館にて

10月28日(日)にリフォーム相談会を桑名市民会館で開催しました。

リフォームについて、じっくり相談していただけることを目的に開かれました。施行例パネル、耐震、自然素材の展示を行い、訪れた方は、お茶をしながら、相談されていました。皆さん、1時間程、かけて、納得いくまで耳を傾けていました。

★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～。

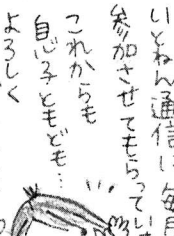
TEL 0594-32-1658(矢野)

ふむふむ・・・

いとねん通信、おかげ様で10周年を迎えました。この10年、公私共に、本当にいろいろありましたが、1度も休むことなく続けてこられたのは、多くの方のおかげです。創刊メンバーも変わりましたが、これからもがんばります。

イラスト担当 chiee コーナー

いとねん通信に、毎月楽しく参加させてもらっています。これからも自慢子ともども…よろしくおねがいします♥



クリスマスにりんごをお願いする息子