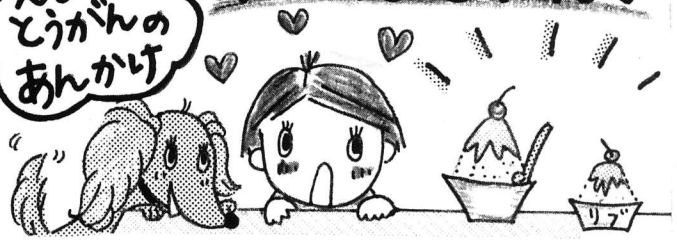
# おためし ごはん♥

## えびととうがんのあんかけ



| | |
|---|---|
| とうがん……500g | だし汁A……水4カップ |
| えび(殻つき)……200g | 濃縮カツオだし…小さじ2 |
| 枝豆……120g | B |
| しょうが(絞り汁)…小さじ1 | しょうゆ……大さじ2 |
| 片栗粉……小さじ2 | みりん……大さじ2 |

★作り方　4人分

① とうがんはわたを取り、3～4センチくらいの大きさに切って皮をむき、約10分下茹でし、ざるにあげる

② 鍋に①、Aのだし汁とBを入れて落し蓋をし、弱火で柔らかくなるまで15分程度煮る

③ えびは塩水(分量外)で洗い、背わたを取り、殻をむいて粗くたたく

④ 枝豆は茹でてさやから出し、薄皮をむく

⑤ ②の煮汁に③と④を加えて4～5分煮て、水小さじ1で溶いた片栗粉でとろみを付け、しょうが汁を加え混ぜる

⑥ ②に⑤をかける

## ライフプラン(人生資金計画)のご紹介

家計を見直してムダな出費を減らすためのプランを専門家がアドバイス!!

例えば…
残っている住宅ローン2,200万円とリフォーム資金500万円をまとめて借り換えたところ
金利が1.7%も下がり
総支払額850万円マイナスに!!

詳しくは…フリーダイヤル 0120-975-731まで!

## ★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

## ◆ブリザーブドフラワー教室◆

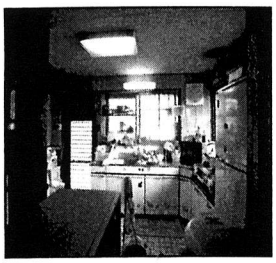
毎月第3・4火曜日・午前10時／午後2時の2回。3000円～。

TEL 0594-32-1658(矢野)

## おうち変身 ビフォー&アフター

キッチンの全面リフォームです。シンクはコの字型を採用したことで移動距離も短くて済み、天井や壁紙はご希望の和風で仕上げ、大変気に入って頂きました。

ビフォー

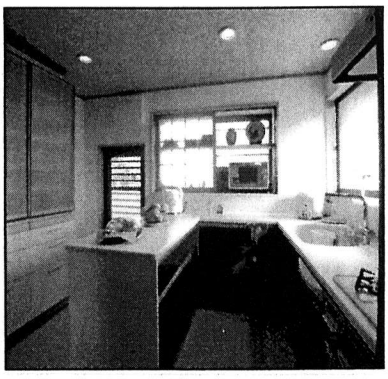


いとねん

検索

他のおうち変身をご覧になりたい方は

アフター



## ふむふむ・・・

いよいよ夏本番ですね。昨日、よしずとすだれを出しました。1階が事務所で2、3階が自宅なので運ぶのも大変です。古くなって使えないものを新しく買いに行ったりと…今日、何だか腰が痛いと思ったら、昨日のせいですね…。仕事もうちでは私の担当ですが…。でも昔の人の工夫はすごい!!エアコンの温度も高く設定できるし、いらない時も。エコです♪

イラスト担当 chiee コーナー

8月で3才になる息子!!イヤイヤ…と困ったさんになったり、やさしい子になったり。毎日親子で泣いたり、笑ったり…大忙しです!!

## ナチュラル ライフ ⑤

モーツァルトで癒し

トマティスは、音とせきずいが対応関係にあり、周波数の違いによってせきずいの反響する部分が異なることを見い出しました。そして「脳に刺激を与えたり、体の緊張をやわらげたり、感情を安定させたりするのに最も適した要素を持つ」と指摘しました。モーツァルトの音楽には、音楽の6つの特性、メロディー、リズム、ピッチ、周波数、ゆらぎ効果があり彼の音楽はそれぞれが特徴的です。