

一口メモ
豆腐はたんぱく質、カルシウム、カリウムなどが豊富に含まれており、原料になる大豆は「畑のお肉」といわれます。

- ①★作り方 4人分
豆腐はふきんで包んで、重しをのせて水切りし、2センチ厚さに切る。
- ②明太子に切り目を入れ、スプーンでかき出して、卵黄とよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を入れて焼き色がつくまで中火で焼く。
- ④明太子を乗せ、ふたをして弱火で1〜2分蒸し焼きにし、小口切りの万能ねぎを散らす。



木綿豆腐.....1丁	万能ねぎ.....少々
辛子明太子.....1腹	サラダ油.....大さじ1
卵黄.....1個分	



毎月第3・4火曜日・午前10時／午後2時の2回。3000円。
TEL0594-32-1658(矢野)

◆フリーズドライフラワー教室◆

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。TEL0594-22-1778

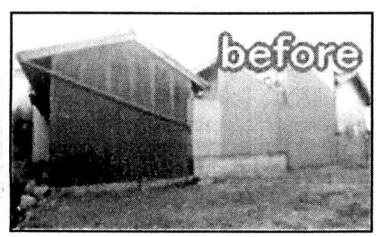
★事務所スペース無料開放★

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47ホーム資金500万円をまとめて借り換えたとこ
金利が1.7%も下がり
総支払額 850万円マイナス!!

詳しくは...
フリーダイヤル 0120-975-731まで!!



いとねん

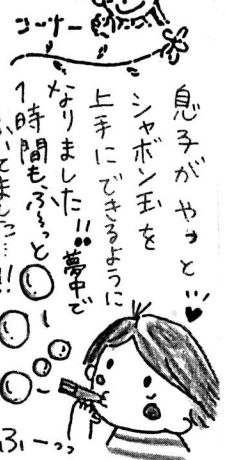


おうち変身
ビフォー&アフター

外壁の板金が錆びてしま
した。貼り変えて、スツ
キリ変身しました。

他のおうち変身をご覧になりたい方は

イラスト担当
chiee



ふむふむ...
今年の秋はもうな
い。雨の多いのは
各地の被害も大き
い。秋の長雨は
うらやましい。こ
るもの。温暖化の
で。やはり。影
か。さ。このま
が。い。このま
か。い。このま

ナチュラル
ライフ

現代社会はストレス過多
の交感神経優位になり
ています。交感神経は
活動には必要ですが、
体には不都合なものと
いわれています。この
ストレスは、血圧を高め
、血管を収縮させ、心
臓に負担をかけ、動脈
硬化の原因になります。
この原因は、生活習慣
の乱れ、ストレス、高血
圧、糖尿病、脂質異常
症、肥満などです。そ
れを予防するために、
毎日の生活習慣を改
善することが大切です。