おためしごはん

キャベツ	400g	お好み焼きソース	大さじ4
もやし	100g	マヨネーズ	大さじ2
ねぎ	20g	削りカツオ	少々
ツナ缶	小1缶	青のり	少々
サラダ油	大さじ1・1/2		
卵	4個		
天かす	少々		

★作り方　4人分

① キャベツは芯を除いて、太めの千切りにする。もやしは根を取って洗い、水気を切る。ネギは小口切りにする。ツナ缶は缶から出してほぐす。材料を4つに分ける

② フライパンにサラダ油を入れ、キャベツ、もやし、ツナ缶を順に入れて炒めて丸く形づける

③ ②にねぎと天かすをのせ、中央に卵1個を割り落としてヘラでくずして全体に広げるようにし、裏返して、お好み焼き風に焼く

④ ③の上に、お好みソースとマヨネーズをのせてぬり、削りカツオと青のりをのせて器に盛る

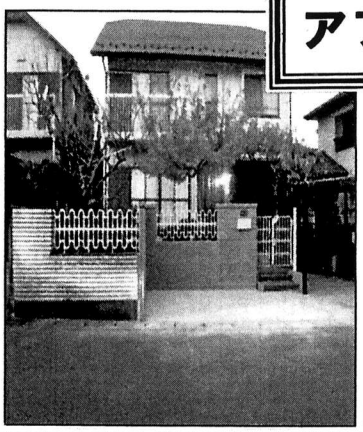
おうち変身 ビフォー&アフター

・門扉の取り替え・
・駐車場の設置・

塀を取り壊し、駐車場を設置しました。門扉も新しくなりました。

ビフォー

アフター



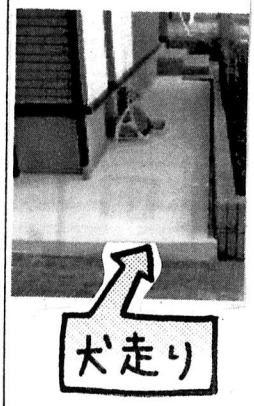
いとねん

検索

他のおうち変身をご覧になりたい方は

建築用語 その1

【用語】犬走り
【よみがな】いぬばしり
【意味】建物のまわりに40センチ～60センチくらいの幅で建物を取りまくようにコンクリートが打たれた部分をいいます。雨水によって基礎部分が濡れたり、汚れが建物に跳ね返るのを防ぎます。



★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

◆プリザーブドフラワー教室◆

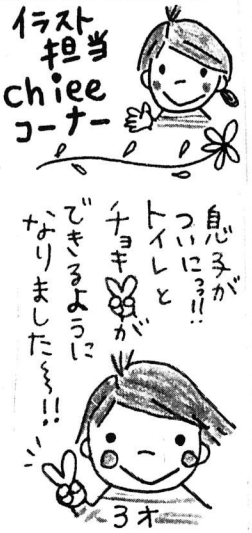
毎月第3・4火曜日・午前10時／午後2時の2回。3000円～。
TEL 0594-32-1658(矢野)

ナチュラルライフ

モーツァルトで癒し⑨

モーツァルトの音楽はバッハ、ヘンデル、ハイドン、ベートーヴェンというほかの大作曲家と比べても、曲の透明感やゆらぎ効果、さらに倍音効果という点で最も優れているといえるでしょう。

バッハの曲では無伴奏チェロ組曲や無伴奏ヴァイオリンソナタなどにモーツァルトの曲と同じ効果があります。

ふむふむ・・・

いよいよ師走となりました。本当に1年とは早いものです。皆様にとって何かイベントはありましたか？我家では、現在、シャッターム兼自宅の工事が大詰めで遅々と進んでおります。8月から打ち合わせに入り、何度も再考を重ねています。当初の予定は年内完成でしたが、それはどうやらかなわず倉庫と事務所暮らしで年が明けそうです。でも楽しみもひとしおです！