

# おためし ごはん

## ポークソテー

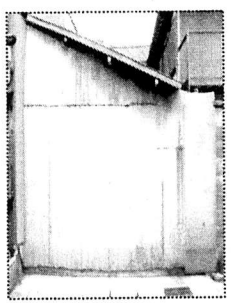


- 豚ロース肉……4切
- サラダ油……大さじ2
- 小麦粉……適量
- 酒……大さじ4
- バター……大さじ2
- 塩・こしょう……少々
- しょうゆ……大さじ3

- ★作り方 4人分  
豚ロース肉は、肉と脂の境い目に筋があるので包丁で切る  
焼く直前に塩、こしょうで下味を付けて小麦粉をまぶす
- フライパンを熱してサラダ油を入れ、豚肉を入れてフライパンを揺すりながらきれいな焼き目をつけ、返して同じように焼く
- 両面に焼き目がつけば弱火にし、ふたをして、1〜2分蒸し焼きにする
- 火が通れば、付け合せととも皿に盛る
- フライパンの余分な油を捨てて、バターを入れて溶かし、赤ワインとしょうゆを加えて沸騰させてソースを作り、豚肉にかける



### ビフォー

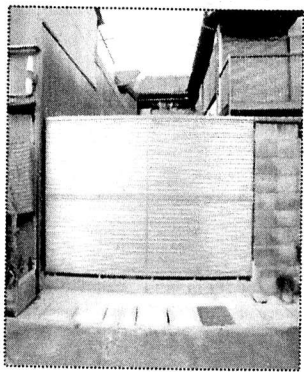


### いとねん

検索




### アフター



他のおうち変身をご覧になりたい方は

倉庫を壊して、道からプラ  
インバスを取り付けました。ス  
タキリとしてとても喜ばれまし  
た。

おうち変身  
リフォーム&アフター



★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 0594-23-38822(水谷)

◆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 0594-32-16588(矢野)

### 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  
47万円の資金500万円を  
まとめて借り換えたいと  
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



イラスト担当  
chiee



息子の新しい  
黄色の長髪  
のしっぽに  
水たまりを  
見つけると  
すかさず...!!





ふむふむ...

このところの物価高  
におびえています。食  
品も目に見えて値段が  
上がり、ガソリンにい  
たっては、上がったり  
下がったり、結局、ガ  
ソリン店は、無敵な労  
力を強いられ、国民は  
少しでも安く買おうと、長蛇  
の列...

一体、この国はどこへ行く  
のでしよう。不安材料ばかり  
が目につくけれど、あきらめ  
ず前を見て生きてゆきましょう。

ナチュラル  
ライフ

モーツァルトで癒し③  
音楽の3つ目の効用  
は血圧や心拍の安定  
です。4つ目は、高  
齢化社会にある大  
きな問題である若  
き世代の認知症に  
も広がりがある。こ  
の人は音楽療法を  
実践している。記  
すことにより、改  
善の効果を認めた  
。この症例は、日  
本で行う医療施設  
なされ、治療法を  
行う。