

# おためしごはん

## おからの★炒り煮★

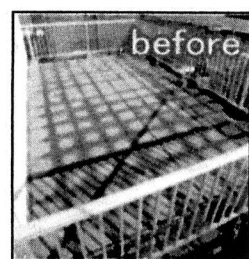


- ①★ 作り方 4人分
  - ふきんを敷いた上におからを乗せて包み、水を入れたボールに入れて指先で揉むようにして洗い、水気をよく絞る。
  - 干しいたけは、水で戻し、石づきを取って干切りにする。
  - にんじんは、小さい「さいの目」に切り、ほうれん草は水で洗って4センチ長さに切る。
  - 鍋にサラダ油大さじ1/2を熱して、にんじん、干しいたけを炒め、ほうれん草を加える。
  - 残りのサラダ油を足しておかからを加えてよく炒める。
  - 煮汁の材料を加えて煮立たせ、中火で煮汁がなくなるまでかき混ぜながら煮る。

おから……400g	●煮汁
サラダ油……大さじ1.1/2	しょうゆ……大さじ2
にんじん……1本	和風だし……1カップ
干しいたけ……3枚	砂糖……大さじ2



### ビフォー



### アフター




### いとねん



**おうち変身**  
**ビフォー&アフター**

家を張り直して、明るくした印象になりました。

屋上のバルコニーにタイルを敷きました。



他のおうち変身をご覧になりたい方は

**◆フ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 天野



**★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

### ライフプラン(人生資金計画)のご紹介

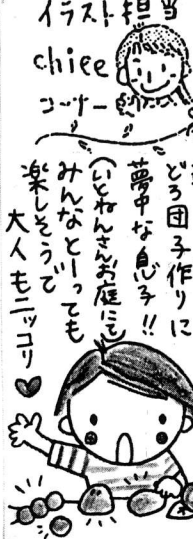
家計を見直してムダな出費を減らすためのプランを専門家がアドバイス!!

例えば…  
 残っている住宅ローン2,200万円  
 リフォーム資金 500万円を  
 まとめて借り換えたら  
 金利が1.7%も下がって  
 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!



イラスト担当 chie コーナー



近所のお姉ちゃんたちと、いろいろ作りだす、みんなで作って楽しむ、大人もニコニコ。

ふむふむ...

最近、イラスト担当のちやんちゃんも、紙のついでに、色紙も使うようになった。紙の色も、いろいろある。紙の大きさも、いろいろある。紙の厚さも、いろいろある。紙の質も、いろいろある。紙のデザインも、いろいろある。紙の価格も、いろいろある。紙のメーカーも、いろいろある。紙のブランドも、いろいろある。紙の種類も、いろいろある。紙の用途も、いろいろある。紙の歴史も、いろいろある。紙の未来も、いろいろある。紙の文化も、いろいろある。紙の芸術も、いろいろある。紙の科学も、いろいろある。紙の技術も、いろいろある。紙の発明も、いろいろある。紙の発見も、いろいろある。紙の創造も、いろいろある。紙の発想も、いろいろある。紙の発露も、いろいろある。紙の発聲も、いろいろある。紙の発情も、いろいろある。紙の発意も、いろいろある。紙の発心も、いろいろある。紙の発願も、いろいろある。紙の発謀も、いろいろある。紙の発議も、いろいろある。紙の発決も、いろいろある。紙の発断も、いろいろある。紙の発令も、いろいろある。紙の発布も、いろいろある。紙の発告も、いろいろある。紙の発示も、いろいろある。紙の発命も、いろいろある。紙の発令も、いろいろある。紙の発布も、いろいろある。紙の発告も、いろいろある。紙の発示も、いろいろある。紙の発命も、いろいろある。

ナチュラル ライフ

モーツァルトで癒し

中では、数ある音楽の中で、最も人々に愛され、癒し効果が高い音楽があります。それは、クラシック音楽の中でも、特にモーツァルトの音楽です。モーツァルトの音楽は、心地よい旋律と美しいハーモニーを持ち、聴くだけで心落ち着かせ、ストレスを解消してくれます。また、モーツァルトの音楽は、脳の活性化にも効果的で、記憶力や集中力を高めることができます。モーツァルトの音楽は、人生のさまざまな場面で、心の支えとなる大切な存在です。

モーツァルトの音楽を聴くだけで、心は癒され、脳は活性化します。モーツァルトの音楽は、人生のさまざまな場面で、心の支えとなる大切な存在です。