

おためしごはん



切り餅.....8個	ミートソース.....150g
じゃがいも...2個	とろけるチーズ...100g
タマネギ(大)...1/2個	バター.....40g
生しいたけ...4枚	粉チーズ.....大さじ3
ピーマン...3個	みじんパセリ...大さじ1
サラダ油...大さじ1	塩・こしょう.....少々

★作り方★ 4人分
餅は2つに切り、熱湯をくぐらせて柔らかくし、塩・こしょうをふります。

② じゃがいもは茹でて6ミリ厚さの輪切りにします。

③ タマネギは薄切り、生しいたけとピーマンは輪切りにします。フライパンにサラダ油を熱してこれらを炒め、塩・こしょうしてミートソースを加えてからめます。

④ グラタン皿にバターを塗り、②を敷き、①をのせ、その上に③をたっぷりつけて、チーズとバターを散らします。粉チーズをふり、オーブンで焼きます。(230度)予熱し、約7分。

⑤ 表面に焼き色が付けば取り出し、みじんパセリを散らします。



ビフォー

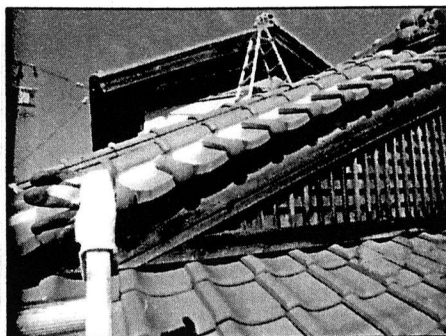


他のおうち変身をご覧になりたい方は

リフォーム いとねん 検索

<http://www.itonen.jp>

アフター



おうち変身
ビフォー&アフター

屋根のしっくい塗り替え
銅線の張り替え
と。コーキングも施し、これで安心です。手をいれれば長く使えるのが「家」なのです。



◆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)

http://www.tm-school.jp/
TEL 0594-23-3822(水谷)

◆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。

★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

首に巻くだけ
つくるだけ



ネックウォーマー
500円
ハイネックのよう
にみえる
クワイエット
にみえる
500円

今月の
見つけました

まだまだ寒い日が続きます。体の熱を逃さないのは、首・手首・足首の3つの首を暖めるのが効果的なのだぞう。このネックウォーマーは、深いミネラルパウダーの相乗効果で放射率の高い効果。芯から暖め効果が。着脱が簡単で、カ

イラスト担当
chiee
コーナー

お外が大好きな
息子さん。
寒い日も
いびき着て
おさんぽです!!

濃い目になるアツサム紅茶が最適でしょう。紅茶が味負けしません。2煎目の紅茶でうがいをしていしょう。殺菌成分が含まれていしょうので、風邪の予防になります。

使用後の茶葉を乾し、ティバックなどの袋に入れて冷蔵庫へ。脱臭剤として活用できます。

ナチュラル
ライフ

しょうが紅茶で「一石三鳥」

体を芯から暖めるのに良いとされる代表的な食材に「しょうが」があります。登山家の野口建三は、登山の折、必ず紅茶としょうがを持参するそうです。紅茶を淹れて、すり下ろしたしょうがとカロリー補求のハチミツを入れるのが野口流。彼が「しょうが紅茶」とは驚きです。

しょうが紅茶に合うのは、濃い目になるアツサム紅茶が最適でしょう。紅茶が味負けしません。2煎目の紅茶でうがいをしていしょう。殺菌成分が含まれていしょうので、風邪の予防になります。