おためし ごはん

なす田楽

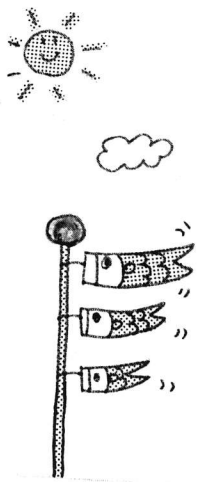
米なす……4個	砂糖……大さじ2
サラダ油……大さじ3	和風だし…大さじ2
味噌……100g	
酒……大さじ2	
みりん……大さじ2	

①★作り方　4人分
鍋に味噌、酒、みりん、砂糖、和風だしを合わせて火にかけ、とろりとするまで弱火で混ぜ合わせる

②ナスはガクを切り取ってから縦半分に切り、切り口に格子の切込みを入れる

③フライパンに油を熱し、なすの皮の方を下にして焼き、途中で返しながら焼き、焼き色が付いたら弱火にする

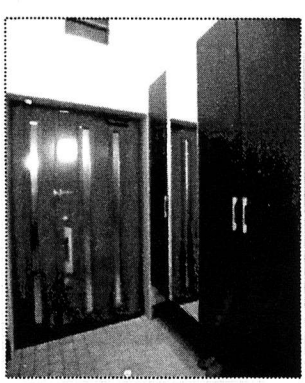
④なすがしんなりしてきたら合わせた味噌をなすのきり愚痴に乗せ、1~2分蒸し焼きにする



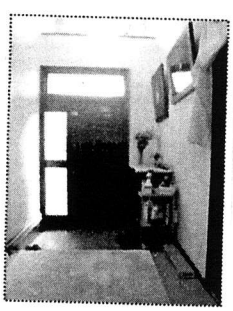
おうち変身 ビフォー&アフター

玄関ドアを取り替え、大型の収納が欲しいというご依頼でした。見違えるような玄関に生まれ変わりました

アフター



ビフォー



いとねん 検索

他のおうち変身をご覧になりたい方は

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!!

★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。TEL0594-22-1778

◆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/
TEL0594-23-3822(水谷)

◆ブ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~。
TEL0594-32-1658(矢野)

ナチュラル ライフ モーツァルトで癒し②

音楽は病気の予防・治療にどのような形で役立つのでしょう。大きく分けて4つの分野が考えられます。1つは心身症の改善です。うつ病、神経症、円形脱毛症など主として心因に起因するストレスに改善に、精神科のレベルで音楽を役立てようというものです。2つ目は痛みを緩らげる緩和医療への利用です。

ふむふむ・・・

娘の同じクラスのM君が、愛知県へ引起してしまった。M君は勉強もスポーツもでき、明るい男の子で、娘はM君のことを尊敬しているようだった。小3の娘にとって「尊敬」とはどんな意味なのか、言葉さえも知らないかもしれないが、話を聞いていると、それは「尊敬」にちがいなかった。こうやって人として、いろんな想いを経験していくのだろう。