



さんま	2尾	下味	
揚げ油	適量	酒	
片栗粉	大さじ3	しょうが	1片
すだち	1個	しょうゆ	大さじ3
		酒	大さじ2

- ①★作り方 4人分
三枚おろしにしたさんまは、1枚を3等分に切り、しょうがをすりおろして絞り、バットに入れて酒として10分くらいおいて下味をつける
- ②下味がついたらペーパータオルで汁気を拭き取り、片栗粉に1まいすつ丁寧につけて、両手で軽く押さえる
- ③揚げ油を180度に熱して、さんまの余分な粉をはたいて1枚ずつ入れる。徐々に温度を上げて色よくカリッと揚げる
- ④揚げバットに入れて余分な油をきり、暖かいうちに器に盛り、好みですだちやしモンなどの柑橘類を絞るか、からし等添える



ビフォー

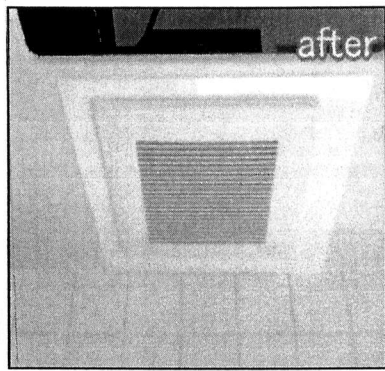


いとねん

検索



アフター



おうち変身
ビフォー&アフター

天井から落ちてきたような風名の換気扇の取り替えな事を、中はサビと知理取能てした。新しいものを取したのち、新しいものを取

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!!



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とすると金利が1.7%も下がり総支払額850万円マイナス!!

詳しくは...
0120-975-731まで!

★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。30000円。
Tel 0594-32-1658(矢野)



ナチュラル ライフ

モーツァルトで癒し⑥

モーツァルトの音楽には人が聞きとりやすい4000ヘルツ前後の同波数が含まれています。細みからメロデーにまで、その透明感があり、あまり濃すぎず、爽やかな印象があります。音の高低のくり返しが多く、倍音効果を生みやすいといわれた特徴があります。このことは、その刺激を与えやすいことを意味します。これが心身のやすらぎを導くのです。

ふわふわ...

今年はずっと暑いので、7月も猛暑日が多く、観測されました。電気代値上げの物、エアコンもフル回転とはいかぬ。9月も暑いとの予測が出ています。ここは賢く知恵を働かなくてはなりません。一つの部屋で家族が過ごしたり、扇風機を併用したり、首に保冷剤を巻くのも良いようです。節約がいきすぎず、熱中症にならぬよう、上手にのりきろう。

イラスト担当 chiee コーナー

最近、アニメの「どきどきトトロ」が大好きで、毎日のように見ている。先生、お見せ!!

