おためしごはん♪

キャベツ	200g	砂糖	一つまみ
ツナ	1缶	パセリ	少々
コーン	大さじ4	オリーブオイル	適宜
粉チーズ	大さじ山盛り2		
塩・こしょう	少々		
マヨネーズ	大さじ2		
ケチャップ	大さじ2		
卵	6個		

★作り方　4人分

① キャベツを千切りにし、ボウルに入れる。そこに油を切ったツナを加える

② ①のボウルに卵を割り入れ、コーン、粉チーズも加えてよく混ぜる

③ 塩・こしょうをして味を整える

④ フライパンを熱し、多目にオリーブオイルをしく。弱火にして生地を流し入れる。

⑤ ふたをして弱火で3～5分、じっくり蒸し焼きにする

⑥ 焼き色が付いたらひっくり返し、同様に1～2分焼く

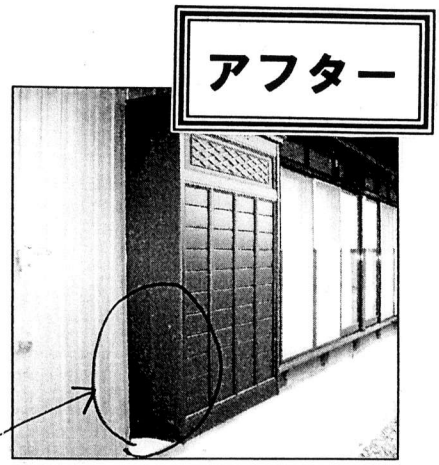
マヨネーズとケチャップを混ぜ、ソースを作り、添えていただく。

おうち変身 ビフォー&アフター

へこんだ戸袋の修理を行いました。大きなリフォームから修理まで行っております。どんなことでもお申し付け下さい。

いとねん

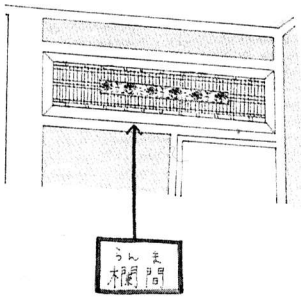
検索



他のおうち変身をご覧になりたい方は

建築用語

【用語】欄間
【よみがな】らんま
【意味】障子や襖と天井までの空間をいう。明り取りや換気などに用いられ、ここに格子や障子、彫りのある板をはめて装飾を施したことから装飾板自体も欄間と言われる。高級木造住宅に欠くことができない



★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。3000円～。TEL 0594-32-1658(矢野)

ナチュラルライフ

モーツァルトで癒し⑬

おススメ「いやしのモーツアルト10選③」

●冷え性を改善する●

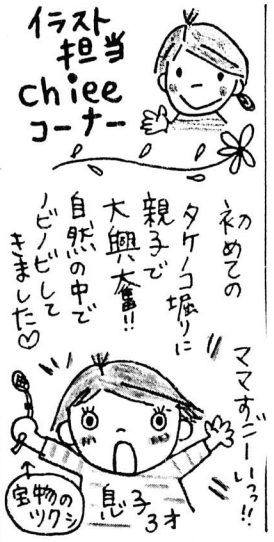
ピアノソナタ第15番ハ長調 K.545

第2楽章

セレナード第6番ニ長調 K.239

第3楽章

ふむふむ・・・

フォーム、リフォーム兼住居のリフォームがなかなか進まず前回に続き、待ち遠しい日々を送っている。こんな日々の中で色々気付いたことがある。それは、冷蔵庫が2ドアの小さいタイプのものを使用しているので食品の買い過ぎ、ダメにしてしまうこと、捨ててしまうこと。そして冷凍保存に極端に減ったこと。こうして発見を楽しんでいる。

イラスト担当 chieeコーナー