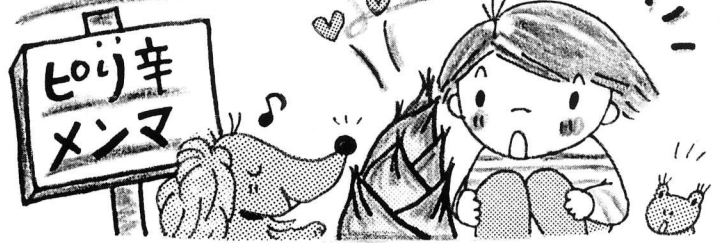


おためしごはん



茹でタケノコ……中サイズ1本
酒……大さじ1
白しょうゆ(白だし)……大さじ1
鶏がらスープの素……小さじ1
みりん……大さじ半分

●鷹の爪……1本〜半分
ラー油……2、3押し
ごま油……大さじ1

- ①★ 作り方 4人分
茹でタケノコは薄くスライスする。鷹の爪は種を出し、小口切りにする
 - ② 鍋にごま油を熱し、中火でタケノコを炒める。油が全体に回ったら火を弱め、鷹の爪と酒、白しょうゆ、鶏スープの素、みりんを加え、炒め煮する
 - ③ 汁が少なくなってきたらラー油を加え、よく混ぜる。汁がなくなる直前まで炒めたら出来上がり
- ※ 焦がさないように火加減には注意してください。
※ 白しょうゆは、通常のしょうゆでもかまいませんが、この場合、少し色が濃くなります。

before

after

いとねん

検索



他のおうち変身をご覧になりたい方は

粉積棒が刺ま

鉄扉の横棒が折れてしましました。それを搭接し、塗装しました。

おうち変身
ビフォー&アフター



建築用語事典



【用語】足場
【よみがな】あしば
【意味】足場は、建物を建てる際、そこに居るための足を置く場所のこと。工事において、本来の目的である建物を作るための作業を行うのに用いる簡単な建築物がこれである。

建築物の周りを囲うようにして足場を組み、作業を行う。外壁を塗装したり、サイディング(外壁に張る板材の総称。最近では耐久性や断熱性、防火性、デザイン性に優れたものが開発されている)を張ったりする際になどに使われる。

★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(天野)

ナチュラルライフ



ゆっくり体操1
タイエットの種類は無数にありますが、なかには結果を出すのが難しいという方が多いのでは？
今回からご紹介するのは「ゆっくり体操」。この最大の目的は「やせる」ことに集中するのではなく、「やせやすくするために体づくりを楽しくすることです。来号から具体的な内容をご紹介しますので、お楽しみに。

ふむふむ…

6月27、28日に予定されていた「住まいの耐震博覧会」の中止が先日、決定した。この催しは毎年行われており、機会も多い。残念でなれない原因は、残念ながらインフルエンザが流行していることだ。感染が増える一方、新しいインフルエンザウイルスも出てきた。静かな対応が望まれる。とりあえず、外出後は手洗いうがいをする習慣をつけましょう。

担当 chiee コーナー

家族でパターゴルフへ行ってみました!! ボールが中々入らなかつた。外で体を動かすのは気持ちいいです。見守りチャレンジ!