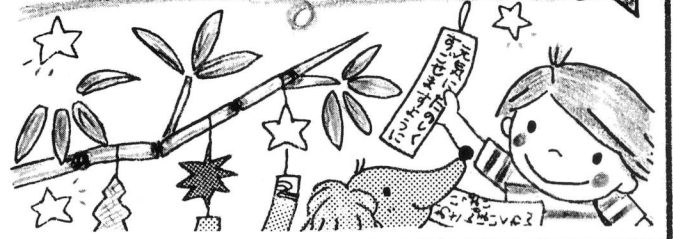
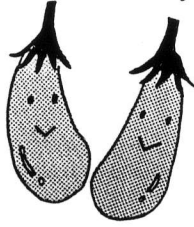


おためし☆ごはん



なすの肉巻き

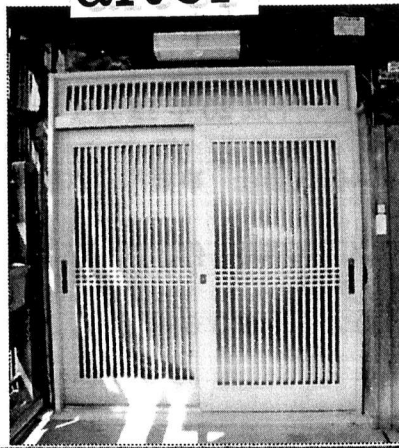
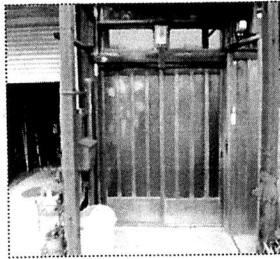


茄子	4本
豚ばら肉	16枚
卵	2個
天ぷら粉または薄力粉	大さじ4程度
パン粉	適量

- ★作り方 4人分
- ① 茄子はヘタを取り、縦4等分に切る
- ② ①に均等に豚ばら肉を巻いていく
- ③ 卵と天ぷら粉、または薄力粉を混ぜる
- ④ ③に②をくぐらせ、パン粉をつけ、170度できつね色になるまで揚げる
- ※ 卵と天ぷら粉と薄力粉を合わせることで、作業が短縮できます
- ※ 天ぷら粉にすることで、カリカリ感がアップするようです

before

after



おうち変身

ビフォー&アフター



玄関の取り替えを行った。重くて古くなったドアをアルミ戸を使用した。開閉も楽になりました。

いとねん

検索



他のおうち変身をご覧になりたい方は

建築用語事典



【用語】サイディング
 「よみがな」さいでいんぐ
 「意味」建物の外壁に使う板。15、60センチの幅の板を建物の外壁に横方向、あるいは縦方向に釘や金具などで取り付けて使う。外壁のデザイン性だけでなく、雨、風、飛来物から建物を守る役目がある。アルミやスチールを利用したもののや樹脂(主にプラスチック)で出来たものなどがあるが、セメントや珪酸カルシウムなどで作られたものを窯業珪サイディングと呼び、建物の防火性能を向上させることができる。

★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。TEL0594-2211778

◆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。
 TEL0594-3211658(天野)

ナチュラルライフ



ゆっくり体操②
 ゆっくり体操は、長ホルモンが多く分泌される運動でもありません。筋肉や骨の成長を助ける働きがある。最近の研究では、脂肪を分解する効果がある。このことが明らかになったのです。筋肉量が減ると、肩や腕の筋力が衰え、腰痛が改善するでしょう。ゆっくり体操は、筋肉を成長させるのに適した回数と心拍数を狙いましょう。

ふわふわ...

ふわふわ...
 やりつおムが始まり、部屋のリフォームは先がなかな見えにくい。それは諸事から。お客様優先は当然のこと。だから覚悟してリフォーム生活に入らねばならない。そして5回目の完成予定日を待つ。6回目の夜更にならぬことを祈るのみ。ちなみ

イラスト担当 chiee コーナー



おとまたちに教えてはじめて小さなカエルをつかまえた息子。子供の小さな手は上手に、やさしく、虫やカエルをつかむことができます。

