おためし ごはん

餅	4個	A 玉ねぎ	1個
牛挽き肉	200g	・ミートソース缶詰	1缶
豚挽き肉	200g	水	カップ3
カリフラワー	200g	塩	少々
オリーブオイル	大さじ1	こしょう	少々
パン粉	大さじ2	パセリのみじん切り	少々
バター	大さじ1		

★作り方　4人分

① 餅は5ミリの厚さに薄切りする

② カリフラワーは子房に分けて茹でておく

③ 平鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを薄切りにしたものを炒め、しんなりしたら挽き肉を炒め、A加えて弱火で約20分煮込み、塩・こしょうする

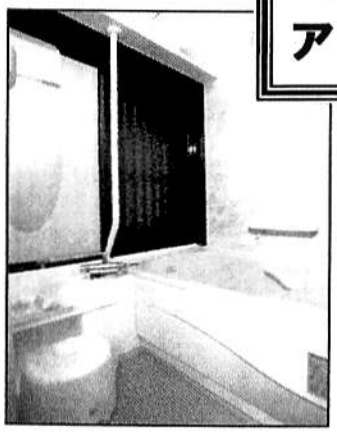
④ 耐熱器に③を少し式、1、2を並べて残りの③をかけ、パン粉とバターを散らし、温めた汚、分とスターで約5分焼き、派ウェ利のみじん切りをふる。

おうち変身 ビフォー&アフター

・お風呂のリフォーム・

寒くて狭いお風呂を暖かく広々としたお風呂にリフォーム。一日の疲れがとれるレとこんで頂きました。

アフター



ビフォー

いとねん

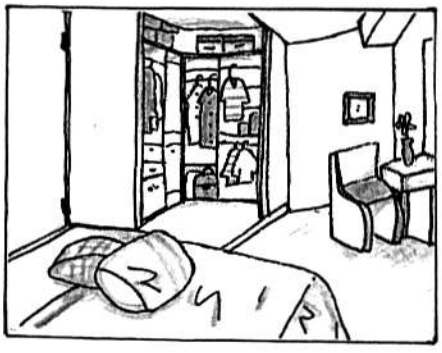
検索

他のおうち変身をご覧になりたい方は

建築用語 その1

【用語】ウォークインクローゼット

【意味】寝室などに設けられる、人が中に入っていける衣類を収納する為の洋風納戸。オフシーズンの衣類も吊り下げた形のまま収納できる。



★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。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⑩

モーツァルトは生涯に626曲以上の作品を残しましたが、そのすべてに癒し効果があるというわけではありません。効果のある曲も寝る前の穏やかを求める時によい曲、やる気を起こすのによい曲、体を動かしたくなる曲などに分けることができます。最後となる来月は、目的別・症状別におすすめの曲をまとめてご紹介します。

ふむふむ・・・

今年も無事に過ごせそうです。感謝・感謝です。それにしてもここへ来て、派遣切りなどという言葉が毎日紙上をにぎやかし、住む家さえない方々のことを思うと、心より何とかならないのかと思う。今の日本の雇用の形を考える時に来ているのでしょう。安心して暮らせる日本を願い、私にできるどんな小さなことでも協力したいと思う師走です。来年もお願いします。

イラスト担当 chieeコーナー

息子はサンタさんに電車のおもちゃをおねがいしました!! ちゃんと届くかな?! 来年も息子ともどもよろしくお願い致します!!