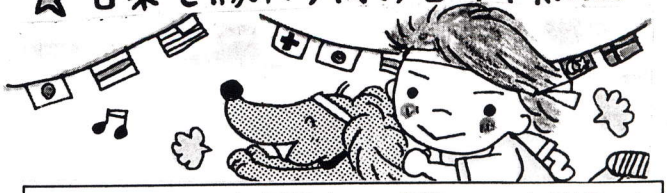
おためし　ごはん♪

☆白菜と豚バラ肉のピリ辛煮☆



白菜	1/4(500g)	味噌	大さじ3～4
豚バラ肉	200g	ゴマ油	適宜
しょうが	1/2かけ		
にんにく	1かけ		
水	700～800cc		
酒	50cc		
豆板醤	小さじ1		

★作り方　3～4人分

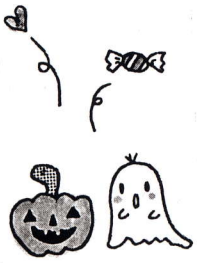
① 白菜は洗って長さ5～6センチくらいに切り、鍋に縦に敷き詰める。にんにく、ショウガはみじん切りにする。豚バラ肉は長さ5センチくらいに切る

② 豚バラ肉を適当に白菜の間に入れ込む。水を入れ、火にかけ、煮立ってきたら酒を加え、にんにく、しょうがを入れる。

③ ふたをして、中火で約30分煮る

④ 豆板醤、味噌を入れてよく溶かす。再びふたをし、約10分間煮る

⑤ 食べる直前にゴマ油を回しかける。あれば青ねぎを散らす

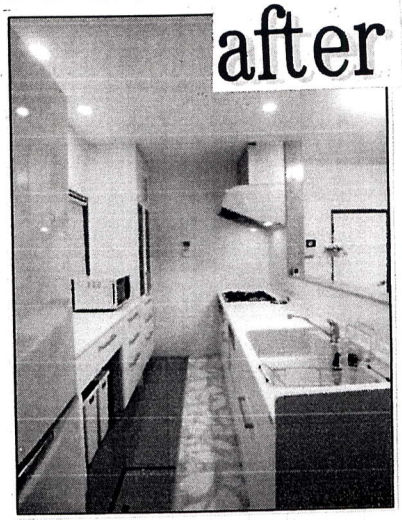


おうち変身 ビフォー&アフター

キッチンをリフォームされました。後ろにあったキッチンを前に持ってきて対面式に。さらにキッチンの先のリビングも変身。続きは来月号で。

before

after



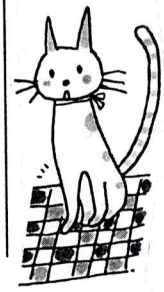
いとねん

検索

他のおうち変身をご覧になりたい方は

建築用語事典

【用　語】タイル
【よみがな】たいる
【意　味】タイルは、建設資材のひとつで、壁や床の保護、または装飾用に多数貼り付ける板状のもの。
建築では一般的には陶磁器製のものを指すことが多く、吸水性の違いにより、屋内の水周りや壁、床用、屋外の外壁、床用などに分けている。
仕上げには流行があるが、外装タイル貼りの建築物は、他の外壁仕上げに比べてコストがかかる半面、耐久性に優れ、メンテナンスも比較的容易で、美しいことから公共建築物やマンションなどで広く使われている。



★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。TEL0594-22-1778

◆ブリザーブドフラワー教室◆

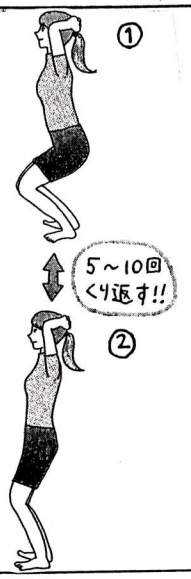
毎月第3・4火曜日・午前10時／午後2時の2回。3000円～。
TEL0594-32-1658(矢野)

ゆっくり体操

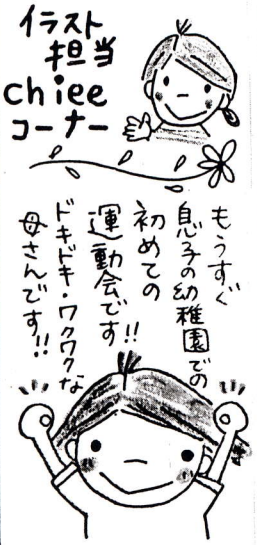
太ももやせには～

① 足を肩幅に広げてまっすぐ立ち、頭の後ろで手を組む・しゃがみきる手前までお尻を下げて、1秒間その姿勢をキープ

② 膝が完成に伸びる手前までゆっくりと戻る。立ち上がるときに息を吐き、戻るときは息を吸う



ふむふむ・・・

まだ10月だ。心配なのインフルエンザの流行は早い年行を迎えるはずが、今年はインフルエンザのワクチン接種は今月末からという。そしてそれは私の数は例年12月～2月頃に流行。徹底しとに、絶対的に不足していることを。やっぱりかく手洗い、うがいをしていいのだから。やれることをやるしかない。

イラスト担当 chieeコーナー