

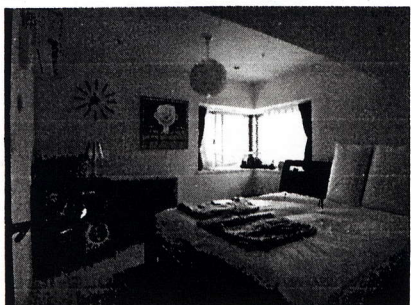


パスタ.....400g	塩.....適宜
ほうれん草.....1束	こしょう.....適宜
ベーコン.....60g	しょうゆ.....40cc
にんにく.....1かけ	
オリーブオイル.....大さじ1	
バター.....大さじ1	

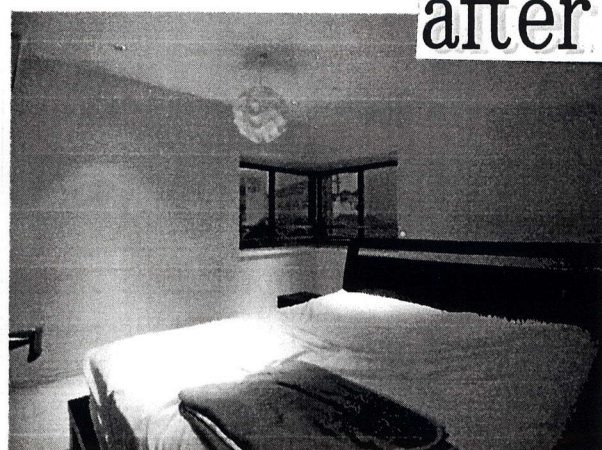
- ①★作り方 3~4人分  
 ほうれん草はざく切りに、ベーコンは3センチ幅、にんにくはみじん切りでも薄切りでもお好みで。にんにくをオリーブオイルで香りが出るまで弱火でじっくり炒める。このあたりでパスタの様子見ながら茹でる  
 ② 周りの色が揃ってきたらベーコンを入れる。  
 ③ ベーコンがカリカリ状になったらほうれん草を入れ、しんなりしたら火を止める  
 ④ パスタが茹で上がったたら、④に入れて、塩、こしょうをする。(ただし、ベーコンの塩気があるので塩は少なめに。つぎにしょうゆ、バターの順に入れ、手早くかき混ぜたら完成

いとねん

before



after



クロス貼りの寝室をけいどう土塗りにしました。ゆったりくつろげる空間になりました。

おうち変身  
 ビフォー&アフター

検索

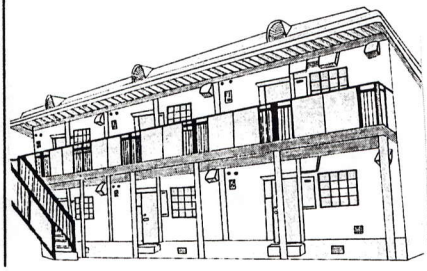
他のおうち変身をご覧になりたい方は

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)

◆プリザーブドフラワー教室◆

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

★事務所スペース無料開放★



【用語】アパート  
 「よみがな」あばいと  
 【意味】不動産取引の通称として、木造、軽量鉄骨造で建築された建築物を指す。木造、軽量鉄骨造の制限により、2階建てなどの低層住宅が多い。

建築用語事典

ラスト担当 chiee コーナー

初めての羊揃い遠足。朝は不安そうに涙目な息子...でも、ちいんとでっかいお羊を抱えて嬉しそうに土まみれで帰ってきましたよ♡

ふむふむ...  
 この世はデジタルの時代。でもこの新聞は、パソコンの力も借りつつ、手描きでがんばっています。イラスト担当のちいちゃんも本当にがんばって来ていて全て手作業。ほのぼのとしたイラストにファンも多いのです。今回のパートは特に力作。マンが家さんのようにびっくりに!!本当にいつもありがとう。

ゆるゆる体操

びるびるの腕には

① 適当な大きさの台を用意する。ない場合は雑誌などを重ねてOK。手を肩幅より少し広げて、台に置く。膝を地面につけて、足をクロスさせる。胸が台に付く直前まで腕を曲げる。1秒間の体勢をキープする。

② 息を吐きながら、ひじが伸びる手前までゆっくりと腕を伸ばし、①の体勢にゆっくり戻るときは、息を吸いながら。

5~10回 繰り返す!