おためし ごはん
ケンタッキー風フライドチキン

鶏胸肉・・・・・・・人数分	黒こしょう・・・・・小さじ２杯
手羽・・・・・・・・・・・人数分	オールスパイス・・小さじ1.5杯
鶏もも肉・・・・・・・人数分	塩・・・・・・・・・・・・大さじ２杯
牛乳・・・・・・・・・・・・２カップ	
卵・・・・・・・・・・・・・・１個	
小麦粉・・・・・・・・・・２カップ	

★作り方

①ペーパータオルなどで肉の水分を取っておく

②牛乳と卵を別ボウルに混ぜておく

③小麦粉、こしょう、スパイス、塩、をボウルに混ぜておく

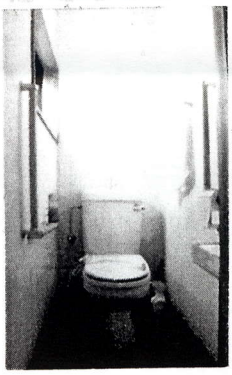
④揚げ油を200℃に温めておく

⑤肉をそれぞれ②に浸し、③の衣をまぶして揚げる。大きさと骨付きか否かにもよるが、最低でも12～15分かかる。暗めの茶色状態まで揚げないと、真ん中が生になることがあるので注意。（特に骨付き肉）

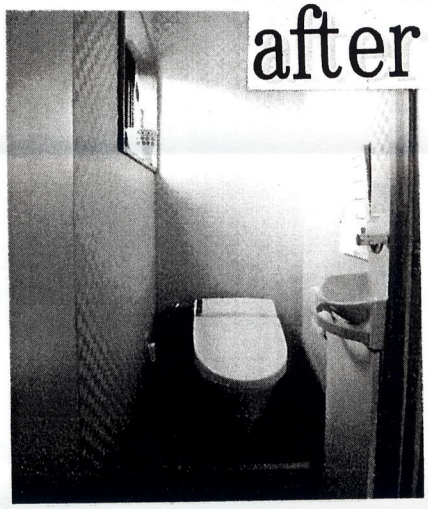
おうち変身 ビフォー&アフター

トイレのリフォームです。タンクレスで、スッキリしました。また手洗いが別なので腰もかがめる必要もありません。

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】建築パース
【よみがな】けんちくぱーす
【意　味】一言で言えば「完成予想図」を意味する。色彩豊かに彩られた建築パースは、第三者を印象強く引きつけることができる。わかりやすい色と高度な表現力によって優れたイメージ効果を生み出すことが期待できる。近年は3D-CADソフトによって作成されたCGパースが広く利用されている

★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）

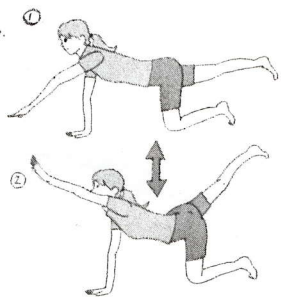
ゆっくり体操

垂れ始めたお尻には

①四つんばいになり、左手と右足を少し浮かせる。この体勢を1秒間キープする

②左手、右足をできるだけ上げて、①の姿勢にゆっくり戻す。5～10回行ったら左右を逆にする。手足を上げるときに息を吐き、戻すときに息を吸うのがポイント

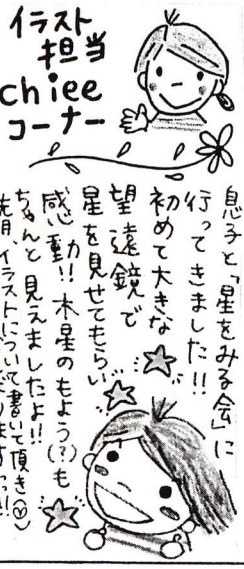
5～10回繰り返す！



ふむふむ・・・

11月22、23日、ようやく引越しをした。それまでも要べるものはちょこちょこ運んだりはたくさんあったが、「恐らく楽なのだけはっきりいうと、決してそうではなかった。夕飯を作る余裕はなかったろ。

イラスト担当 chieeコーナー



息子と「星をみる会」に行ってきました!!
初めて大きな望遠鏡で星を見せてもらい感動!! 木星のもよう(?)もちゃんと見えましたよ!!
先月イラストについて書いて頂き(☆)これからもがんばりますっ!!