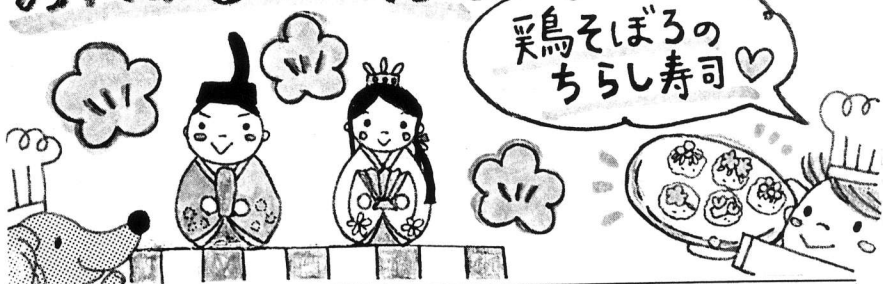


おためしごはん♪

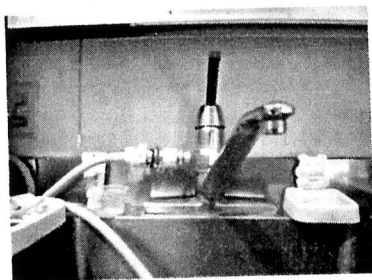
鶏そぼろの
ちらし寿司



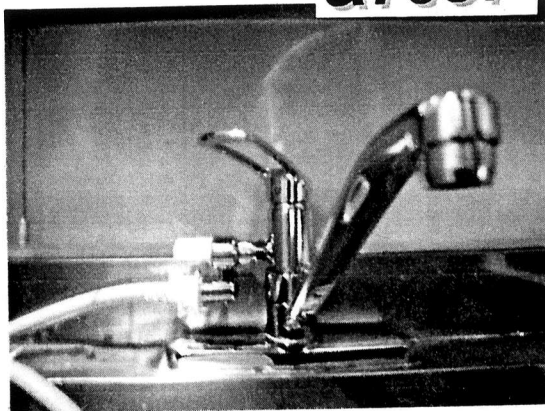
- ⑤ 干切り、紅しょうがを乗せて頂く
- ④ 魚介類、錦糸卵、ゴマ、大葉の
- ③ 少し冷まして寿司飯に混ぜる
- ② 鶏そぼろ、ニンジン、シイタケを
- ① 作り方を合わせて寿司飯を作る

米……………3合	鶏挽き肉………200g	金糸卵………適量
酢……………70cc	みりん・酒…大さじ1	ゴマ………適量
砂糖……………大さじ3	砂糖……………大さじ2	好みの魚介類…適宜
塩……………塩小さじ1	しょうゆ…大さじ3	大葉の干切り…適宜
	ニンジン・シイタケ…適宜	紅しょうが…適宜

before



after



キッチンの水栓の取り替えです。使いやすくなりきれいになりました。

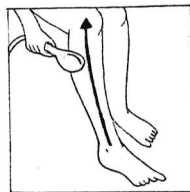
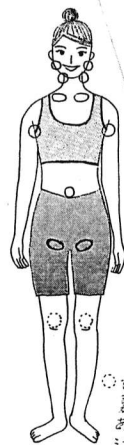
おうち変身
リフォーム&アフター



他のおうち変身をご覧になりたい方は

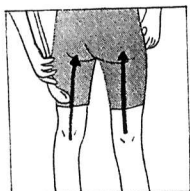
お風呂ダイエット③

シャワーで度せる！その1
設定温度は約40度。ちよっと強めの水圧で行います。心臓に遠いところからリンパの流れに沿って行うと老廃物が排泄されやすくなります。各部位に30秒から1分くらい当てます。マークの部分にリンパ節があります。ここにシャワーを当ててリンパの流れをよくします。膝は裏にあるので注意。



1.3くらいはぎは、足首から上に

足首からひざに向かってふくらはぎや、すねにシャワーをあてる。左足から始め、ゆくり何度も繰り返します。



2.太ももは、ひざからももに向けて

リンパ節があるひざ裏には、念入りシャワーをあてるのがポイント。膝のつけ根に向けてまんべんなく。

★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 0594-22-11778

建築用語辞典



【用語】外断熱
【よみがな】そとだんねつ
【意味】主にコンクリート構造物など熱容量の大きい建物の外側骨組み部分を覆う形で断熱層を設け、建物に溜められた熱または冷却した状態を逃がさないようにする方式。木造の場合は外張り断熱という。
これにより建物の温度変化が小さくなり、室温が快適な状態に保たれる。結露が起きにくく、カビやダニの発生を防ぐことができる。ただし、乾燥が起きやすいので定期的に加湿が必要である。

ふむふむ…

オリンピック真只中である。スケート、フィギュアなど、選手も十分に与えられず、練習時間も選り手たらない。自分たちで練習器具を準備し、自分たちで練習する。予選も結果を出さず、結果は宝た。は、結果を出さず、結果は宝た。は、結果を出さず、結果は宝た。

ラスト担当
chiee
コーナー



2月初め、染名にも雪がつもりましたね!! 雪は、大人は困りますが、子供にとては、楽しい出来事だったよ!!