

おためしごはん♪

オイスターソース味の肉巻きタケノコ



作り方 4人分

- ① 下茹でしたタケノコは、しょうゆと酒をまぶし、30分〜1時間ほどおく
- ② タケノコの汁けをキッチンペーパーでふき取り、牛肉をカットして、適当な大きさに切ったタケノコに巻く
- ③ ②に粗引き黒こしょうをふりかけ、薄く油をひいたフライパンで転がすように焼く
- ④ 水とオイスターソースを各大さじ2に加え、フライパンをゆすりながら、汁けをからめる
- ⑤ 汁気が飛んで照りが出てきたら出来上がり

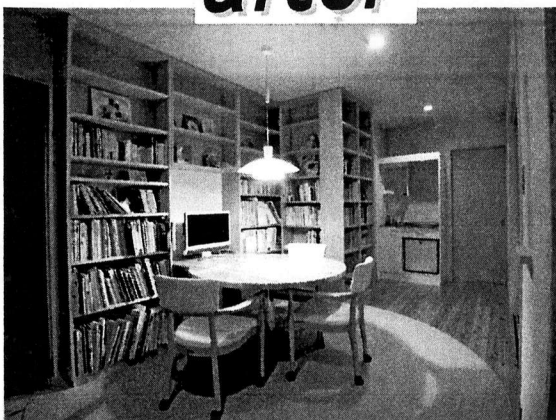
※タケノコを牛肉で巻いた後、おにぎりに作る時のようにぎゅっと握るとしっかりと密着し、焼く時にはがれにくくなります。

茹でタケノコ(…………小2個	粗引き黒こしょう…少々
薄切り牛肉…………10枚	オイスターソース…大さじ2
しょうゆ…………大さじ2	
酒…………大さじ2	

before



after



おうち変身
ビフォー&アフター

以前廊下だった場所をリビングに変身させました。作り付けの家具のおかげでスペースをうまく利用できます。

いとねん

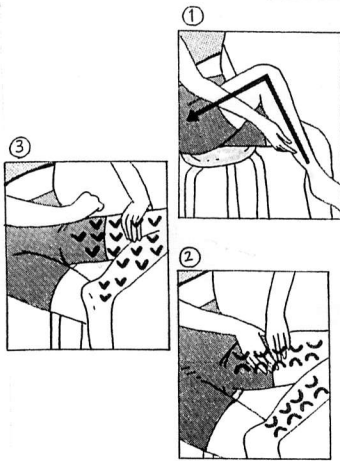
検索



他のおうち変身をご覧になりたい方は

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★



お風呂ダイエット③
部分マッサージで瘦せる！脚を
瘦せたい部位にピンポイントでマッサージをする。1日に2カ所を目安に、足からおなかなど体の末端から心臓にむかっていくのがポイント。左右それぞれ1分くらいずつが目安。

- ① 足をさする：足首に手のひらをぴったりとくっつけて両手を左右交互に動かしながら、手のひら全体でさすり上げる。
- ② 脚全体をもみほぐす：ふくらはぎの内側を両手でつかむ。左右の手を上下にすらすらするような感じで脚全体をもみほぐす。反対側も同様。
- ③ 脚全体をたたく：手のひらをくぼませて、両手を左右交互に動かしながら全体をたたくいきます。反対側も同様に。ここは30秒目安。

建築用語辞典



【用語】片開きドア
「よみがな」かたひらきどあ
【意】味)ドア枠と1枚のドアで構成されたもので、玄関ドアや室内ドアなどに用いられるオーソドックスなタイプ。「シングルタイプ」ともよばれている。建具やドアの素材としては、玄関ドアには主にアルミやスチール、樹脂などが用いられている。また、室内ドアにはそれらのほかに、米松やヒノキ、タモ、ヒバなどの素材が用いられることも多い。ちなみに戸の骨組みが表に出ないように処理した戸を「フラッシュ戸」とよんでいる。

ふむふむ…
このところ、天候不順が何
かと日常生活に影響を及ぼ
している。まず挙げられる
のが、野菜の値段などの特
に、キャベツやレタスなどの高
価格帯の野菜が値上がりし、
関係も高い。計画的に購入
することも多い。ちなみに戸の骨組み
が表に出ないように処理した戸を「
フラッシュ戸」とよんでいる。

ラスト担当 chiee コーナー



4月に、
年中さんご
なつた息子。
毎日、
はりきって
通っています!!
とても嬉しい
お母さんです