

おためしごはん



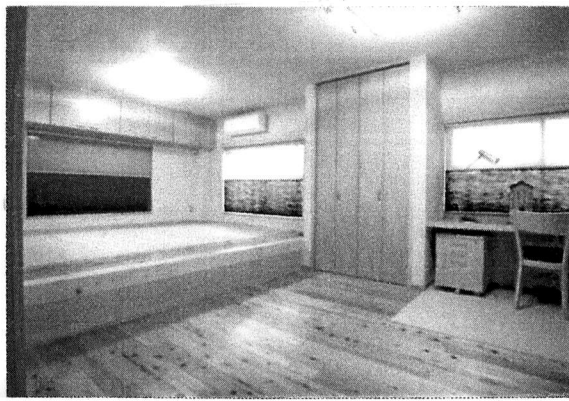
- 作り方 4人分
- ① じゃがいもは皮をむいて切って茹でる。玉ねぎ、にんじんはみじん切りにしておく
 - ② 塩少々を入れたお湯を沸かし、豆を茹でる。漬しやすくように少し柔らかめに茹でる
 - ③ じゃがいもと豆は、熱いうちにフードプロセッサーなどで潰す
 - ④ フライパンにサラダ油を入れ、温まったら、鶏挽肉、玉ねぎ、ニンジンを加えて炒める
 - ⑤ 玉ねぎが透き通ってきたら、塩、こしょう、酒、砂糖、薄口醤油を入れて混ぜ合わせ、全体に味をなじませる
 - ⑥ ポウルに豆、じゃがいも、⑤を入れてよく混ぜ合わせ、味をみて塩気が足りないようなら塩を加えて味を整える
 - ⑦ 俵型に丸めて、小麦粉、溶き卵、パン粉を付けて揚げる

実エンドウ………カップ1~1.5	鶏挽肉………200g
じゃがいも………4~5個	塩・こしょう…少々
玉ねぎ………中1	酒・砂糖………各大さじ1
にんじん………1/2本	薄口醤油………小さじ2
※小麦粉・卵・パン粉………適宜	

before



after



おうち変身
ビフォー&アフター

寝室と書斎の壁をとってワンルームにしました。畳部分をニングと2通りに使えます。



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4

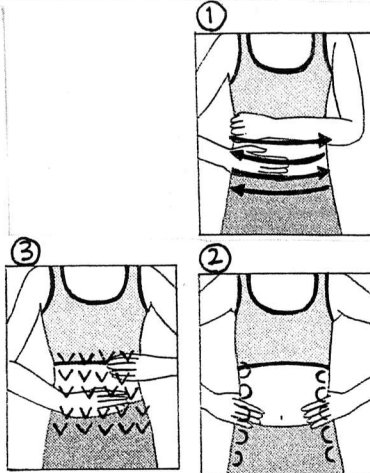
部分マッサージで痩せる！腹！
痩せたい部位にピンポイントでマッサージをする。1日に2カ所を目安に、足からおなかなど体の末端から心臓にむかっていくのがポイント。左右それぞれ1分くらいずつが目安。

- ①ウエストラインをさする…右手は左から右のわき腹へ、手を交互に動かしながらウエストラインをさする。
- ②わき腹をにぎる…ウエストラインの上部から腰にかけて、気になる部分を4箇所ほど親指と4本指でにぎっていく。
- ③ウエストをたたく…手のひらをくぼませて、両手を左右交互に動かしながら、おなか全体をパコパコと軽くたたく。

★事務所スペース無料開放★

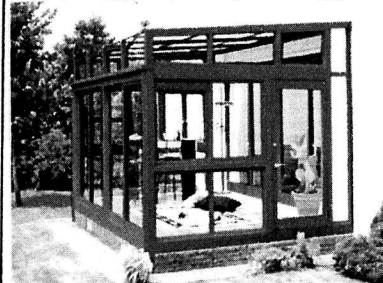
伊藤燃設では、事務所の開きスペースをご希望の方に無料でお貸ししています。

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】サンルーム
【よみがな】さんるーむ
【意 味】日光を多く取り込めるように、天井及び壁に大きなガラス窓を設けた部屋のこと。温室として使ったり、観葉植物を置くために床の一部を下げてタイルを張ったコーナをグリーンテラスともよぶ。
明るく楽しい空間として演出するため、サンルームに続くテラスも同じ仕上げ材の床とし、屋外と室内の一体感を感じさせる設計にすることも多い。



ふわふわ…
何だか忙しい今日。今年のは今年役員の仕事で当たり年です。PTAの子ども会も2つ当たっている。何もなくて忙しい。うまくストレス発散して健やかにいこう。

担当 chiee コーナー

田植えのお手伝いに行きました!!
お米ができるまでの大変さを実感…
お米に限らず、食糧への感謝して、いただきますをいいたくなります!!

