

おためしごはん

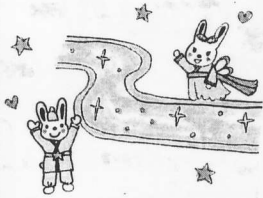


- えび……………1パック(約250g)
- 塩・こしょう……………少々
- 片栗粉……………適宜
- マヨネーズ……………大さじ5
- ケッチャップ……………おおさじ5

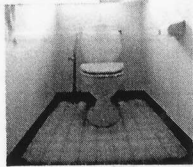
作り方 4人分

- ① えびの皮をむき、片栗粉と塩で揉み洗いし、下ごしらえをする。水洗いをしたあと、水気をキッチンペーパーで取り、塩コショウ、片栗粉をつける
- ② フライパンを熱し、サラダ油を入れ、①を炒め揚げする
- ③ 江部に火が通ったら、ケッチャップとマヨネーズを入れてからめる
- ④ 程よくからまったら、更に盛り、あればパセリをまぶす

※お弁当の一品としてもおススメです



before



トイレを
取り外した
ところ



after



おうち変身 ビフォー&アフター



トイレの取り替え工事・ワンデイリフォームです。これなら不具合ありませんね！

他のおうち変身をご覧になりたい方は

アロマ体験教室のお知らせ

アロマクラフト作りを通し、アロマセラピーを楽しく学んでいただきます。

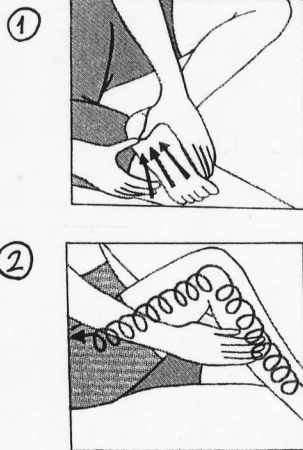
日時：7月より随時

内容：夏にピッタリ「虫よけジェル作り」

レッスン料：1,500円(材料費込み・ドリンク付)

お問い合わせ：TEL 059-321-0165

携帯 090-5626-0014



お風呂ダイエット5
洗ってやる！足

- ① 足裏全体をさする…泡をつけた手で足の裏をつかんで、親指木を左右交互に動かしながら、足先からかかとに向かって全体をさする。
- ② 足首からももをさする…泡をつけた手で足首からももに向かって両手で足を挟むようにしてらせん状にさする

※左右各1分を目安に。

イラスト担当 chiee コーナー



先日、息子の通う幼稚園の「じゃがいもほりに参加しました!!」

だらだらになりながらも夢中で掘る子供たちの姿が、ほほえましかったです♡

おいも、おいしかったです♡

ふわふわ…

新しい7月から始まる。第1回目がこの時期にピッタリ。夏の時期は、直接肌を刺激するものが多いので、天然の香りを入れるのがいい。体から自然に汗が蒸発するのを防ぐために、アロマジェルを作るといい。暑い夏、アロマジェルを作るといい。

建築用語辞典



【用語】太陽光発電

【よみがな】たいようこうはつでん

【意 味】半導体の性質を利用して光を電気に変える。屋根などに置く太陽電池のパネルの他、発電された直流の電気を家庭で使える交流に変換するパワーコンディショナーなどが必要。電気を貯える機能はないため、余った電力を売ったり、夜間など発電していない時は買ったりすることになり、電力会社と系統を接続するのが一般的。