

おためしごはん

ピーマンと 卵の あんかけ



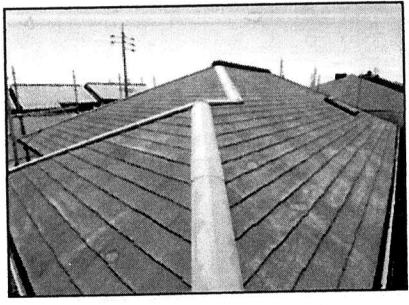
ピーマン.....4個	片栗粉.....小さじ2
卵.....2個	めんつゆ(希釈したもの).....適宜
塩・こしょう.....少々	サラダ油.....適宜

作り方 4人分

- ① 希釈しためんつゆを沸騰させ、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける
- ② ピーマンを食べやすい大きさに切る。卵を割りほぐし、塩、こしようにする
- ③ フライパンに大きじ1のサラダ油を入れて熱し、卵を加えたら火を止めて、余熱でスクランブルエッグを作る。一旦お皿に取り出す
- ④ 続いてピーマンを炒め、火が通ったら炒めておいた卵を加え、サツと混ぜる
- ⑤ お皿にもってあんをかけたら出上来がら

※卵のふわふわとピーマンのしゃきとした食感が楽しめるようにピーマンは炒めすぎないように

before



after



屋根の塗り替え。
すっかりきれいになりました。

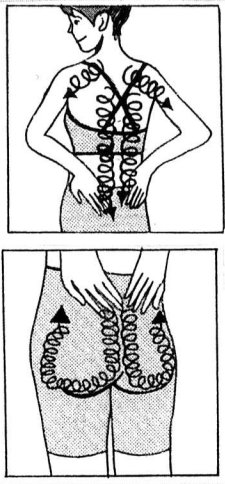
おうち変身
ビフォー&アフター



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6

- ① 肩から背中をさする...手のひらを首の根元にあて、肩に向かってらせん状にさす。やや前かがみになり、肩甲骨からウエストにかけて手のひらでさする
- ② 腰からヒップラインを...1から続くような感覚で腰からヒップラインに向かってらせんを描きながら泡がついた手のひらでさする
- ※各30秒を目安に。



★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 0594-22-1778

◆プリザーブトフラワー教室◆

毎月第3火曜 日午前10時より(日時応相談)

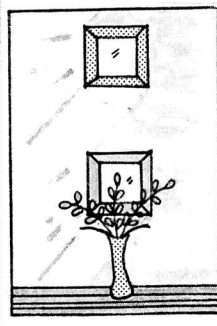
◆アロマテラピー教室◆

毎月1回開催(日時応相談)

建築用語辞典



用語「語」はめ殺し窓
「よみがなはめこししま」
「意味」壁などに直接はめ込まれた、開閉することができない窓のこと。フィックス窓ともいう。フィックスは「固定する」の意。主に採光の目的で、通風の機能が不要な場合に採用されることが多い



ふわふわ...

毎日、暑いですがね。これを書いている時点で10日に雨が降らなくなっています。朝、せめてものあがきが、朝、打ち水をしているが、朝、御ちから乾いている。この暑さの原因は3つの要素が偶々重なった為という。自然の恵みの前にはただ頭を下げるのみ。水分をしっかり摂って、熱中症対策を!

担当 chiee コーナー



夏真っ盛りの息子はもうすぐ5才になります!! 大きくなったら野球選手になろう、お休みの日にロボットを作ろう、夢は大きく!! ですわ〜

