

♡おためし。ごはん♡

ナスと鶏肉の蒸し煮

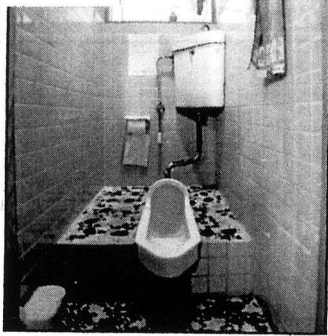


茄子.....4個	酒.....大さじ4
鶏モモ肉.....2枚	しょうゆ.....小さじ4
しめじ.....1パック	豆板醤.....小さじ4
黒こしょう.....少々	オイスターソース.....小さじ4

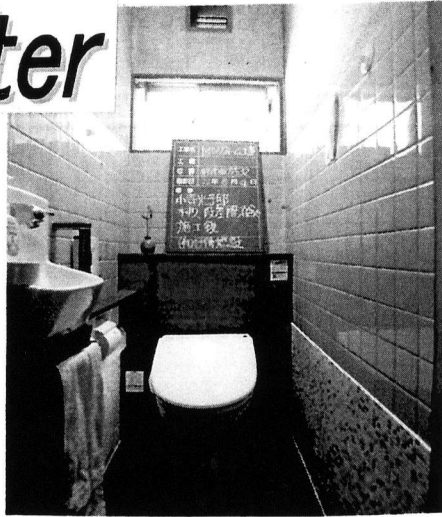
作り方 4人分

- ① ナスは均等になるようにカットして、耐熱容器の底に敷き詰める
- ② 鶏モモ肉は均等になるように削ぎ切りし、ナスの上にクロスするように敷き詰める
- ③ しめじは、根元を切り落として手でさき、鶏モモ肉の上に重なるように敷き詰める
- ④ 酒、しょうゆ、豆板醤、オイスターソースを加えて、よく混ぜ合わせてタシを作る
- ⑤ 食材の上에만んべんなく行き渡るようにタシをかけて、黒こしょうを振り掛ける
- ⑥ ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱し、1度ラップを外して、再度かぶせ、引き続き2分加熱したら完成

before



after



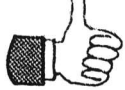
おうち変身 ビフォー&アフター



和式トイレから洋式トイレへリフォームしました。段差がなくなり、利用がとも楽になりました。

いとねん

検索



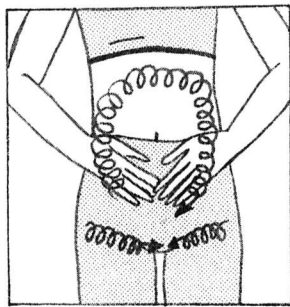
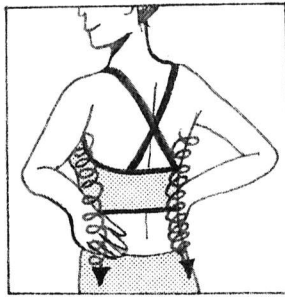
他のおうち変身をご覧になりたい方は

お風呂ダイエット6

「洗ってやせる」腹

- ① 脇をらせん状に：からだの横に泡をつけた両手をあてて、腰骨までらせんを描きながらゆくりとこする
- ② おなかとそけい部をさする：両手を重ねて、おなか全体をらせん状にさする。そけい部は、親指以外の指をあて、矢印の向きに沿って、らせん状に。

※各1分を目安に。



◆プリザーブトフラワー教室◆
毎月第3・4火曜日・午前10時/午後2時の2回。3000円。
TEL 0594-32-1658(矢野)

◆アロマテラピー教室◆
毎月1回開催。日時応相談
9月は、22日(水)開催。今回は入浴剤作り。

建築用語辞典



用語「防火シャッター」
「よみがな」ぼうかしやったー
「意味」建物に使用される、防火性能を有する鋼製のシャッターのこと。火災時には、ヒューズが溶けて自動的にシャッターが降りる仕組みになっている。スラット(鉄板)の厚さが5ミリ以上のものを、「特定防火設備」、同15ミリメートル未満のものを「防火設備」と呼んでいる。

ふむふむ...

今年の夏は格別に暑い。こ乗名でも全国1、2位を争う程の酷暑だ。全国で熱中症に倒れる人が急増。救急車もさぞかし急いったことだろう。とはいえ、暑さはこれから当分続き見込。家には、温湿度計を用意し、体感ではなく、数字で確認し、対策しよう。

イラスト担当
chiee
コーナー



この夏、おなじみは
5オになりました!!
この約1ヶ月の間に、1cmの背が伸び、びっくりです!!
5オ

