

# おためしごはん♪

大根葉と  
じゃこの少め煮

A  
HAPPY  
New  
Year



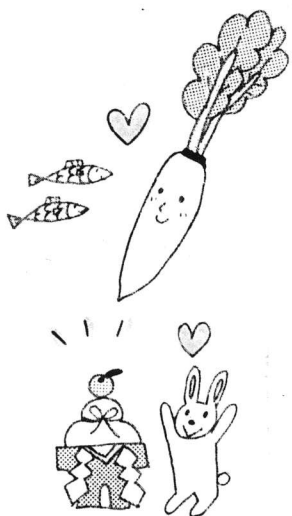
大根の葉	1本分	ごま油	小さじ1
じゃこ	20g	ごま	大さじ2
しょうゆ	おおさじ1		
酒	大さじ1		
みりん	大さじ1		
砂糖	大さじ1		

①★作り方  
フライパンにごま油を敷き、湯がいて、細かく刻んだ大根の葉とじゃこを炒める

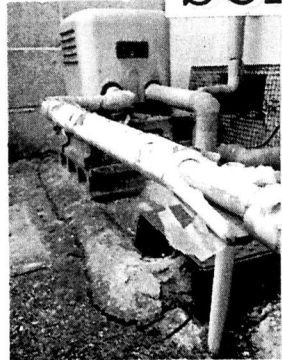
②調味料(しょうゆ、みりんは基本同量で、あとは好みて調整を入れる

③水気がなくなるまで炒めて、最後にゴマを手ですり潰しながら入れ、かき混ぜたら出来上がり

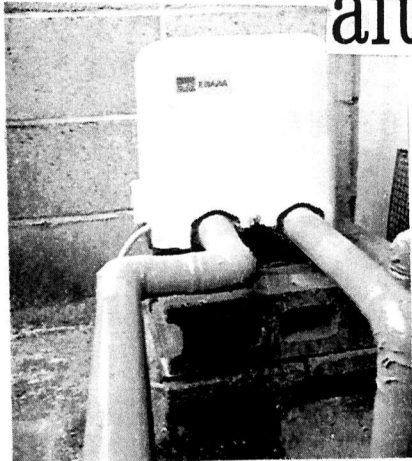
ご飯の上のせて頂くと最高です。少し濃い目の味付けにして佃煮感覚でお召し上がり下さい



## before



## after



井戸用給水ポンプの取り替えで、急に壊れたのをすぐ注文、取り替え。井戸水が使えるとはうらやましい限りです。

おうち変身  
リフォーム&アフター



いとねん

検索

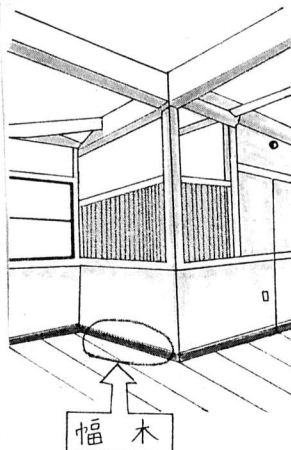


他のおうち変身をご覧になりたい方は

### 建築用語事典



【用語】幅木  
【よみがな】はばぎ  
【意 味】壁の最下部の床と接する部分に水平につける化粧材のこと。スリッパや掃除機などが当たって汚れたり損傷を受けたりしないように保護し、壁際をきれいに収めるために設ける。素材は木、石、タイル、金属板などさまざま。マンションでは塩ビシートのケースもある。



### ★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

### ◆プリザーブドフラワー教室◆

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)

### お風呂タイエット

① 分割浴

効率よくエネルギーを燃焼をさせるためには、体の芯の部分を温める入浴法がおすすめです。分割浴とは熱めのお湯に数回入ること、予熱効果が高まり体の深部まで温め、血行の良いた態が持続します。血行の良いたまが40～42度の熱めのお湯に2回合間を合入ります。目安はほとほとり分↓じ、くり8分↓さつと3分です。最初の「ほとほと」をじんわり顔が汗はむ程度と一度あがるしとし、ちゅちゅとというイメージで入浴を分けて、出たり入ったりするのがおすすめです。  
5分↓8分↓3分



### ふわふわ・・・

引越してから2週間が経ち、ようやく落ち着いたと思、たら、もう師走。今年の家で新年を迎えられそうだが、これまでずっと掃除、片付けの連続のあか下で大掃除はまぬかれそう。これからは、シヨールムをたくさんの方に体感して頂き、本物の良さを伝えてゆきたい。

ラスト担当 chiee コーナー

自らが幼稚園で大きなかつせ収穫してきました。本年はありがとうございました。来年もよろしくお願致します!!  
トコトコ