

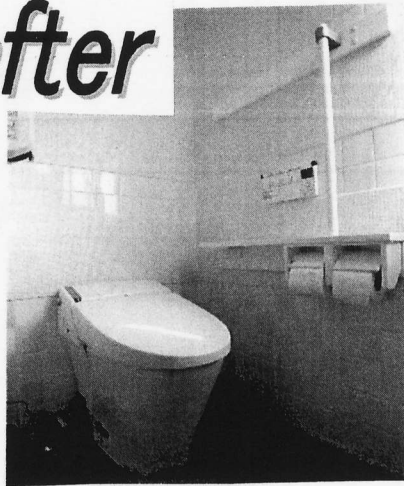
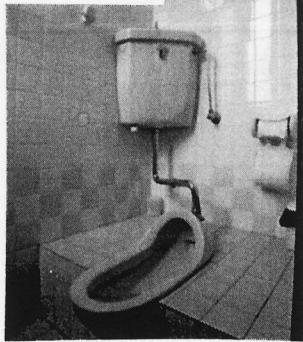


米	3合	しめじ	1パック
ツナ缶	1缶	にんじん	1/4本
しめじ	1パック	カイワレ	適宜
生シイタケ	2枚	酒	小さじ2
		3倍濃縮出し汁	60ml

- 作り方 4人分
- ① エリンギは食べやすい大きさに切り、生シイタケは、軸を取り、薄切りにする
 - ② シメジは食べやすくほぐす。にんじんは、皮をむいて短冊切りにする
 - ③ 炊飯器にといだ米、ツナ缶(オイルは好みで。加えるとコクが出ます。あっさりが好きなら控えて)、酒、汁だしを入れる
 - ④ 通常のメモリまで水を加え、②③を入れて炊く
 - ⑤ 炊き上がったたらさっくりと混ぜ、器に盛り、お好みで1/4に切ったカイワレを散らす
- ※マイタケなどお好みのきのこでもおいしく頂けます。

before

after



他のおうち変身をご覧になりたい方は

おうち変身
リフォーム&アフター

歯医者さんのトイレリフトォームです。洋式になり、楽に使用頂けるようになり、安全対策に手摺りも取り付けました。



8月 - 虫よけジェル
9月 - 入浴剤
を作りました。

お問い合わせ
090-5626-0014

10月は、手荒れに備えて、ハンドクリームを作る予定です。香油でスッカリ。すてきなひとときを過ごしませんか?
レッスン料 1500円

毎月1回開催。日時応相談

◆アロマセラピー教室◆

◆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 0594-32-11658(矢野)



お風呂ダイエツトフ
洗ってやせる顔

①顔全体をさする：親指以外の4本の指をあて、顎から耳の下、人差し指と中指で小鼻から耳の前、おでこ中央からこめかみへとさすって。

②首筋をさする：親指以外の4本の指をあてて、耳の下から鎖骨に向けてらせん状に。手を首の少し前にずらして同様に。反対側も。

※①は3〜5回を3セット②は、30秒を目安に。

イラスト担当
chiee
コーナー

息子とお月見だんごを作りました!!
コロコロ
コロコロ
楽しかった♪

ふむふむ...

娘の役割は、最高の学年。競技もそれです。礼に成長を感じた。た。これに

建築用語辞典

【語】内訳明細書
【よみがな】うちわけめいさいしょ
【意】味【見積書に添付される工事費の内訳書のこと。工事の種類や工事の範囲(居室別)、工事の部位(床・壁・天井など)、仕様(素材の材質やグレード、品番など)、施工数量、単価、金額などが記載されている。見積書は単に金額だけで判断するのではなく、これらによりグレード、工事費、材料や工事の有無などがわかるのである。