

おためしごはん♡

白菜と豚肉の蒸し鍋

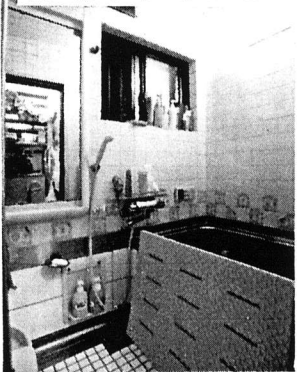
白菜	1/2 個
豚バラ肉	240g
えのき	1 株
水	400cc



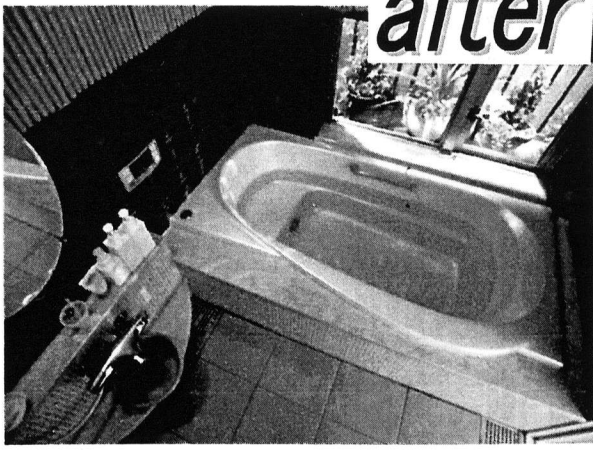
- ①★ 作り方
白菜、豚バラ肉は5センチ程度にカット。えのきは子房にわけ、ねぎは斜め薄切りにする
- ② 土鍋に水を200cc入れ、蒸し物用の鍋などをセットする。白菜を身の厚い部分から敷き詰める
- ③ ②の上に豚肉、えのき、長ネギを放射状に盛り付けて付けてゆ〜
- ④ ふたをして白菜が柔らかくなるまで蒸したら完成。ポン酢、ゴマだれなど、お好みに合わせて頂く



before

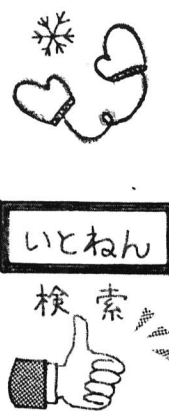


after



おうち変身
リフォーム&アフター

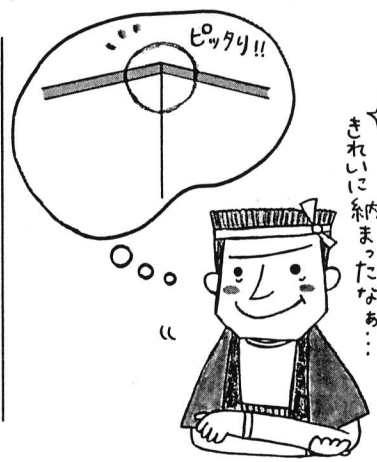
ショールーム・浴室のご紹介です。あえてユニットをやめて自由に設計。入浴は至福。



他のおうち変身をご覧になりたい方は

建築用語辞典

【用語】納まり
【よみがな】おさまり
【意】味【部材の取り合いや取り付け具合、落着き具合、仕上がり具合などを指す。納まりが合理的で、きれいな取り合わせになることを「納まりがよい」という。



★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)

お風呂ダイエット②食前入浴

お風呂に入ると胃腸の血管が収縮し、胃腸の働きが緩慢になるので胃酸の分泌量が少なくなります。
食前に入浴すれば食事を減らすことができるのです。ただし、極度の空腹時に入浴すると、気分が悪くなることがあるので注意しましょう。また、食後すぐの入浴も消化不良になりやすいので避けましょう。
入浴前にストレッチをするとうる筋力がほぐれ、体が軽くなり、血行の流れが良くなるので、代謝が促進されます。体を動かすことによって少々疲れるので、食べる量が減り、更なるダイエットにも繋がるでしょう。

ふむふむ...

場に合わず(?)政治の話で、小沢さんのお金問題が浮上し、国会は大荒れ。正直、うんざりです。それ、雇用の対策、少子化対策、景気対策と、課題はたくさん盛り、足の引張り合っているから、やるべきことを優先して下さい、って思います。経済事情で退学が相次いでいるのか。どう考えておられるのか。切ないです。

