# おためし ごはん

| | |
|---|---|
| サイダー | 3/4カップ |
| ゴボウ、レンコン、ニンジン、大根 | 合わせて400g |
| 酢 | 1/2カップ |
| 塩 | 小さじ1 |
| サイダー（仕上げ用） | 3/4カップ |

**作り方**

① 野菜の皮むき、それぞれ食べやすい大きさに切る

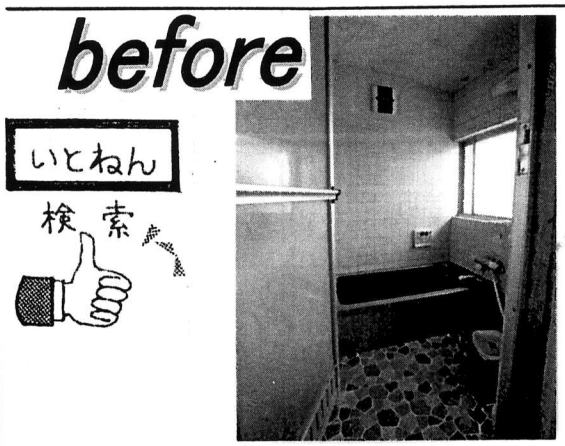
② 酢、塩、サイダーを鍋に入れ、ゴボウ、レンコン、ニンジンを入れて、強火にかける

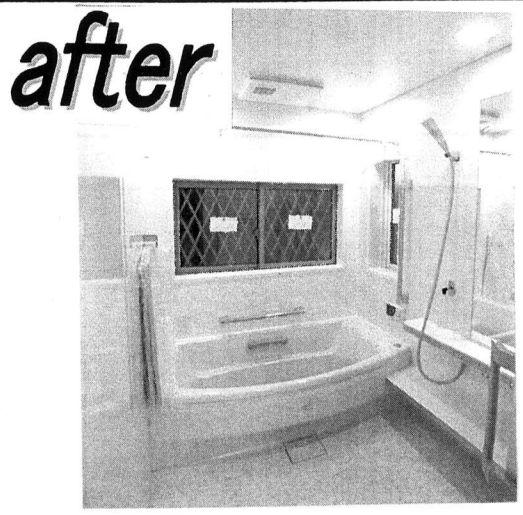
③ 沸騰したら大根を入れてすぐに火を止め、落としラップをして、そのまま冷やす

④ 仕上げ用ののサイダーをそそぐ

※ゴボウは皮をこそぐ方が、香りが楽しめます。大根は火が通りやすいので、一番最後に入れます。落としラップをすると、まんべんなく液につかります。冷蔵庫で1週間ほど保存できるので、他の野菜などでも試してみて下さい

## おうち変身 ビフォー&アフター




お風呂、洗面を増改築しました。今回は、お風呂の紹介です。ユニットの広々したお風呂に変身。冬もあったかい！

いとねん 検索

他のおうち変身をご覧になりたい方は

## 腸もみダイエット ～便秘解消編～

今回は、便秘解消し、宿便もスッキリする「大腸もみだし」を試してみましょう。S字結腸は肛門へ続いていて、老廃物が通過するところです。まずはこの部分を念入りにモミモミし、宿便をスッキリさせましょう。

①右側を下にして横になり、骨盤の内側に左手の4本の指、腰骨の後ろに親指がくるようにはさみこみましょう。

②ぐっと力を入れてもみます。このとき、域を吐きながらもむと効果がアップしますよ。

また、親指はめり込ませるようにするのがポイントです。位置は少しずつ変えながら10回くらいもんで見ましょう

◆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～。
TEL0594-32-1658(矢野)

◆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

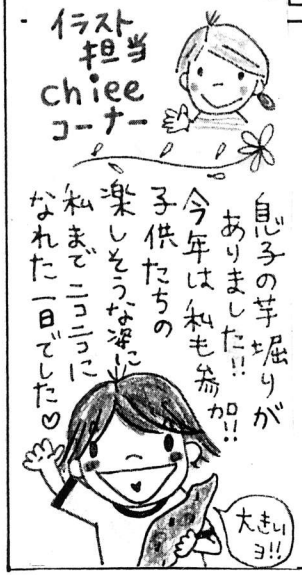
用語【よみがな】建築確認申請【よみがな】けんちくかくにんしんせい

建物を建てる（新築・増改築）には、建築主は確認申請書を役所若しくは民間の建築確認検査機関に提出し、建築物が建築基準法・条例等に適合しているか確認を受けなければならない。確認を受けずに工事を着工することは出来ない。

なお、建築確認書は正・副2部作成し、役所若しくは指定確認検査機関が確認後、副本（確認済証）が返却されるが、建物が建築主に引き渡されるまでは、依頼先の建築会社が保管している

## ふむふむ・・・

秋ですねえ。秋かぁ？という程、今秋はピンとこない。半袖がいつまでもしまえない。替えをしそれでもいつまでも衣替えをしなかった。まだ半日かけて衣替えは出さなかったが、秋の休みに冬物に総入替。どうやらそろそろ寒くなるとか。やれやれ…。

## イラスト担当 chieeコーナー

息子の芋堀りがありました!!
今年は私も参加!!
子供たちの楽しそうな姿に私までニコニコになれた一日でした♡