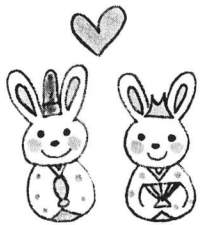


# おためしごはん

## 菜の花のピーナツ和え

材料・・・4人分

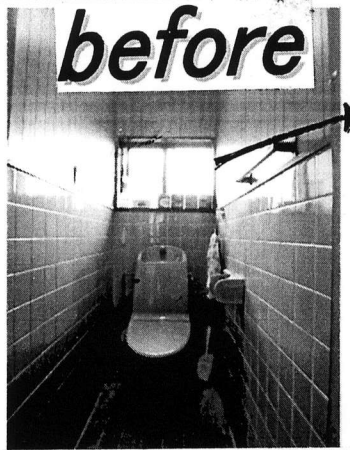
- ① 菜花1把を洗い、沸騰したお湯に塩を一つまみ入れて、しんなりするまで茹でる。(少し硬めに茹でる)
- ② さるにこって、しばらく水にひたす
- ③ 水気をしぼり、4cm程にカットする
- ④ ボウルにピーナツバター、青しそドレッシング、を入れて均一になるようによく混ぜ合わせる(甘みが欲しい場合は砂糖を加える)
- ⑤ ④に菜花を加えてさっくり混ぜて出来上がり



菜花……………1把  
 ピーナツバター(無糖)……………50g  
 青しそドレッシング……………大さじ1.5  
 好みで砂糖……………適宜

フロアマット  
 利用び  
 エコポイント  
 2,700ポイント

# before



# after



手洗い付きのトイレをリフォームしました。収納付きの手洗いが別付き、スッキリ快適にご利用していただくことができます。

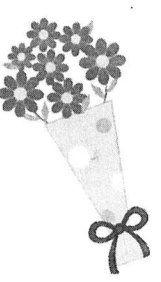
おうち変身  
 ビフォー&アフター



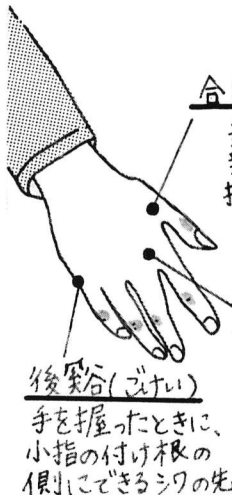
いとねん  
 検索



他のおうち変身をご覧になりたい方は



◆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)



【肩凝り解消法】  
 ①入浴編②「手浴」  
 洗面器に40〜42度のお湯を張り、手首までを10〜15分くらいつけます。またこの時、ラベンダー、ペパーミント、カモミールなどのアロマオイルを4、5滴落とすとより効果的です。また2、3種類のオイルをブレンドするのもいいでしょう。ただし合計で4、5滴になるようにしてください。

さらにお湯の中で手のひらマッサージやツボを刺激することにより、筋肉の凝りを和らげる効果はさらに高まります。

イラスト担当 chiee コーナー  
 我が家で国際宇宙ステーションをみるのがはやってます!!  
 宇宙が身近に感じられて素敵です!!

ふむふむ…  
 年度末ということもあつてか、やらせたい役員も、毎日は仕事で忙しかつた。その上、これでもやれど、体は壊れてしまった。手放すことにした。青汁飲んでみるよ。

### 壁塗装リフォーム7つのポイント

- 1、バイオ洗浄
- 2、各工事全て専門プロ職人
- 3、出荷証明書の提示
- 4、事前調査報告書の提示
- 5、色分け完全3回塗り
- 6、各工程写真提出
- 7、法的機関最大5年保障書発行



「失敗しない外壁塗装の小冊子」無料プレゼント  
 詳細は…フリーダイヤル 0120-975-731

ITONEN 検索



注目