おためし♡ごはん♪

かぶの葉	かぶ3個分
豚挽き肉	150g
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ1
酒	大さじ1

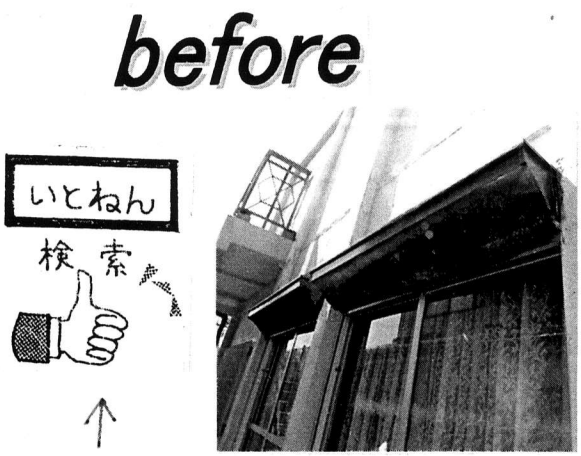
作り方

① かぶの葉は生でも茹でたものでも可。細かく刻んでおく
② フライパンを熱し、ひき肉を入れ、ぽろぽろになるまで炒める
③ 刻んでおいたかぶの葉を加え、水分がほとんどなくなるまで炒める
④ しょうゆ、みりん、酒を加え、水分がなくなるまで炒める

※②でしょうがを加えると香りがよくなります。また仕上げにごま油を足しても、おいしくなります。

かぶの葉は、かぶ（根）よりはるかに栄養分が豊富で、カロチン、ビタミンB1、B2、Cが多く含まれています。捨てずにうまく調理して頂きましょう。

おうち変身 ビフォー&アフター



シャッターボックスを新しくしました。以前のものはサビで腐蝕しており、ポロポロとはがれ落ちる箇所もありました。外壁塗装と同時に行いました。

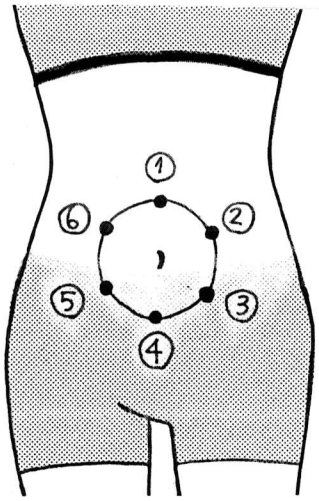
他のおうち変身をご覧になりたい方は

腸もみダイエット
～リンパの流れを改善、むくみ取り～

おへその周りは小腸の位置と重なります。老廃物の運搬役であるリンパ管が集まっている場所なので、むくみがある人は小腸の周りを揉むと◎

揉む場所はおへそから指3本離れた円周上の6点です。時計回りに①から順番に⑥まで押していきます。指の腹で順番にポイントを押していきますが、その時、呼吸は鼻からゆっくり息を吸って、口からゆっくり吐くのがポイント。

指は小さな円を描くように押しながら回します。この時も時計回りにクルクルと回すのがコツ。息を吐きながら1つのポイントを4回ほどクルクルと回しましょう。次に鼻から息を吸いながら、反対周りに指を戻します。



◆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◆

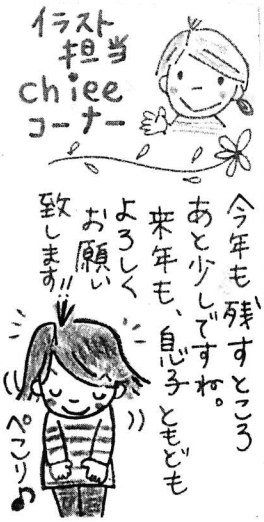
毎月1回開催。日時応相談
1月開催。詳細はお尋ねください。

建築用語辞典

【用語】エコウィル
【よみがな】えこういる
ガスで発電し、その時に出る排熱で、給湯や暖房をつくるガスジェネレーションシステムのこと。非常に効率的なシステムで「省エネルギー」「高い環境保全性」などのメリットがあります。

従来の発電システムでは、火力発電所で排熱のほとんどが捨てられ、送電ロスも生じるためエネルギー利用効率は38％程度でした。一方このシステムは、建物側で発電を行うため、排熱も有効に利用することが可能となり、最終的なエネルギー利用効率は70～80％と高く、大幅な省エネを実現します。

ふむふむ・・・

1年が経つのは、本当に早い。それは命の残りに比例しているように思う。とも頃は「1年が早い」なんて感じることはなかったような子どもにも思う。そんな自分が今年を漢字一文字で表すと「忙」。忙しいという字は「心を亡くす」と書くというが、それはある程度、当たっていると思う。さて23年はどんな年に？

イラスト担当 chieeコーナー