

◆作り方◆ 4人分

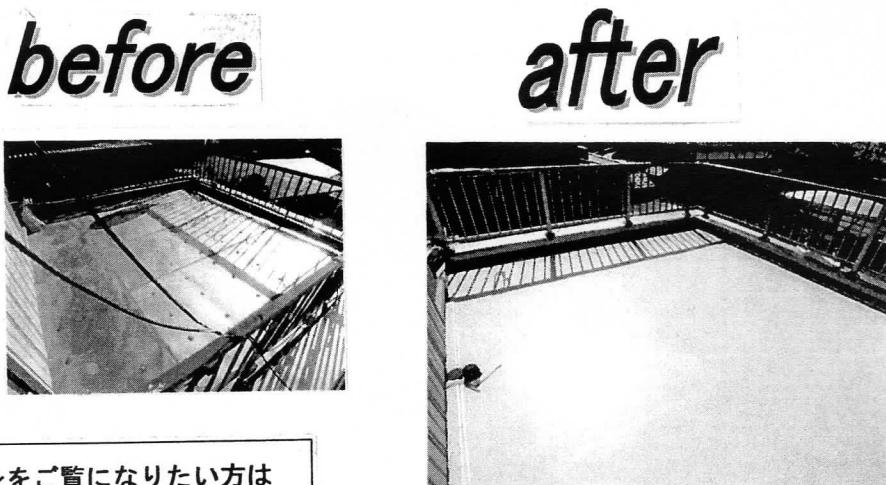
①アスパラガスは皮をむいて、5ミリ幅に斜め切り、シイタケは2ミリ幅にスライス、レシとうは半分に切って種を出す

②フライパンにサラダ油大さじ1・5を熱し、①の野菜を炒め、塩コショウで味を調える

③野菜をフライパンからいってたん取り出し、残りのサラダ油を加え、溶き卵を入れ、半熟のうちにごはんを加え手早く炒める(卵がご飯をコーティングしてパラパラになる)。次に塩コショウし、野菜を戻して、軽く混ぜる

④皿に盛りつけ、刻んだ大葉を散りして出来上がり

アスパラガス	10 本	ごはん	茶椀軽く 4 杯
ししあう	10 個	卵	2 個
シイタケ	5 枚	塩・コショウ	適宜
しょうが	1 かけ	サラダ油	大さじ 3
大葉	10 枚		



他のおうち変身をご覧になりたい方は

屋上の防水工事とフェンスの取り替えを行いました。上へ向かってきれいになつた屋上。

おうち変身
ピフオー。

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)

◆プリザーブトフラワー教室◆

—症状によって使い分けましょう。—
慢性は温湿布!
急性は冷湿布!



はとても多いようです。「湿布」には「温湿布」と「冷湿布」があります。その使い分けですが、いずれも同じ消炎鎮痛剤を用いているので、薬としての効果は同じです。冷感、温感のどちらが気持ち良いかで使い分けてください。

基本的には、慢性的な肩凝りには「温湿布」。急激に起こった肩凝りには「冷湿布」を使うと良いとされています。どちらも長時間貼りっぱなしは、皮膚に負担をかけますので避けてください。

〔肩凝り解消法〕

A decorative illustration of a bouquet of flowers in a vase, with a ribbon tied around the base.

ふむふむ…

娘の中学校生活が始まり、
としくていい。重いがほんとう
超音速で、帰りは大体6時頃
い。かねばね、寝てもうトウト
もうすぐ帰る気もまだなくて、
少し休もう。

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 ←

