おためしごはん♪

海老……8尾
ジャガイモ……中2個
●牛乳……大さじ2.5枚
●マヨネーズ……大さじ2
●レモン……小さじ2
●おろしにんにく……小さじ1
● 砂糖……小さじ1
●塩コショウ……少々
薄力粉、片栗粉…各大さじ1.5

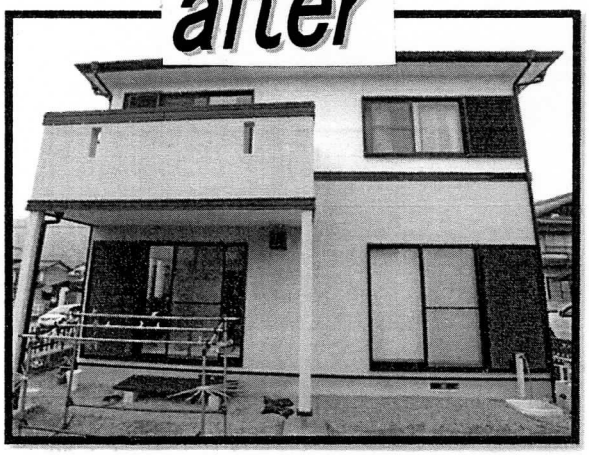
◆作り方◆　4人分

①ジャガイモは皮をむき、7ミリ幅に切り、サッと水にくぐらせ、レンジで2分加熱する
②●のにんにく、砂糖、マヨネーズを混ぜ次に牛乳を加えて分離しないようにしっかり混ぜる。最後にレモンと塩コショウを入れて、味をみる
③海老の殻をむいて背ワタを出し、下処理をする。ここに塩こしょうを揉みこみ、ジャガイモに均等に塩コショウをしておく
④海老とジャガイモに片栗粉と薄力粉をまぶし、高温でカラっと揚げる(焼きが揚げでも可)
⑤キッチンペーパなどで油を切り、熱いうちに②のソースを絡めてできあがり
※子供用にケチャップを混ぜても♪

おうち変身 ビフォー&アフター

before

after



他のおうち変身をご覧になりたい方は

【肩凝り解消法】

～簡単にできるツボ押し①～

家庭で手軽に行うことができ、肩凝り解消に有効なツボ押し。ツボの知識が全くなくても、ツボを押すと気持ちいいということはご存じの方も多いと思います。

ここでは、効果的にツボ押しをするための注意とコツなど、基本的なところを紹介していきます。肩凝りの症状があるときはもちろん、偽頃の健康維持や体質改善にもツボ押しを役立てましょう。

◆ツボ押しの効果と注意点◆

東洋医学では、人間の体に流れる「気」(エネルギー)が循環するルートを「経絡(けいらく)」と呼びます。経絡は体中にくまなく分布し、人体の各臓器に対応しています。内臓に病気が発生するとその臓器に関係する契約にも異常がおこります。その中で特に反応の強いところが「経穴(けいけつ)」ツボなのです。

◆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～。
TEL 0594-32-1658(矢野)

ふむふむ・・・

母の形見の時計は、35年以上も前のもの。先日修理に出そうとしたら「1万5千円かかるけどどうしますか」と言われた。部品がほとんどなく、以前の10倍程もするそうだ。お願いしたが、時代が変われば一つのものを持ち続けるのも難しいようだ。

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