

# おためしごはん

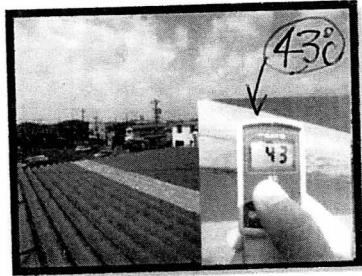
## 韓国風春雨サラダ

- 春雨.....120g
- 人参.....5cm
- 水菜.....1把
- シーチキン.....1/2缶
- すりゴマ.....少々
- ごま油.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ1
- コチュジャン.....大さじ1
- 酢.....大さじ1.5
- 塩.....少々

- ◆作り方◆ 4人分
- ①人参は長さ2cm千切り、水菜も長さを人参に揃えて切る。鍋に湯を沸騰させ、春雨を表示通りに茹でる
  - ②ごま油、しょうゆ、コチュジャン、酢、塩をボウルで混ぜ合わせ、タレを作っておく
  - ③春雨が茹で上がったたらザルにあげて冷水でよく洗い、手で絞って水をしっかり切る
  - ④器に③の春雨と①の野菜とシーチキンを入れて②のタレを回しかける
  - ⑤④に好みの量のゴマ、ごま油をかけて出来上がり

※野菜は好みのもので代用しても、シーチキンの代わりにささ身を茹でて裂いたものやハムなどを使ってもおいしい☆暑い季節に冷たく冷やして頂きましょう

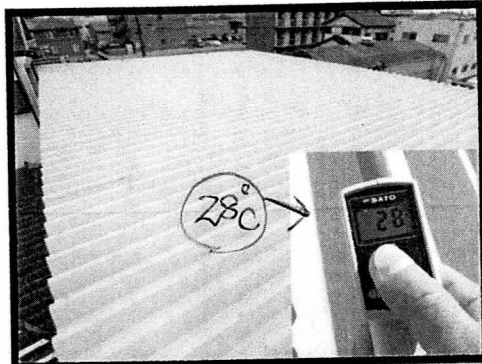
## before



いとねん  
検索

驚きのマキス!!

## after



自社倉庫の屋根に断熱塗料が塗られた前後の温度です。天気は共に快晴、時間は午前10時頃です。

おうち変身  
ヒブオー&アフター

他のおうち変身をご覧になりたい方は

※このお家の気候のせいかな、体調が思わしくありません。ツボを押すと、お灸の効果があると思いませんか？



【肩凝り解消法】  
簡単にできるツボ押し①  
◆ツボ（ツボ）押しの注意点◆  
1ヶ所のツボ（ツボ）押しは、3〜6秒くらいがベストです。同じツボを1分以上刺激するのはやめましょう。特に首や頭部へのツボ（ツボ）押しは、やりすぎないようにした方がいいですよ。  
また、お年寄りは骨が弱くなっていますので、力を入れすぎたツボ（ツボ）押しは厳禁です。  
服装はゆったりとした衣服を着用して、体を締め付けるものは外してから、ツボ（ツボ）押しをしましょう。  
ツボ（ツボ）押しに不安を感じたら、国家資格を持った専門家に相談するといいでしよう

ラスト担当 chiee コーナー

毎日暑いですが、もう一台、扇風機を...と思っ  
買いに行ったら、在庫がなく  
買えませんでした  
一台をフル活用中  
我が家です!!

ふわふわ...

の発汗が、お肌を冷やして、汗を蒸らすことで、お肌を保護する効果があります。お肌を冷やして、汗を蒸らすことで、お肌を保護する効果があります。

### 外壁塗装の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