おためし ごはん♪

白菜	大きい葉６枚	牛乳	200ｃｃ
玉ねぎ	1/2個	コンソメ	小さじ２
しょうゆ	200ｇ	塩コショウ	少々
バター	大さじ４	チーズ	たっぷり
小麦粉	大さじ４		

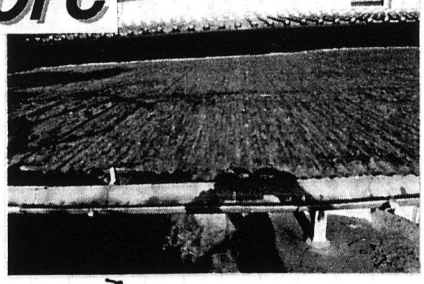
作り方　４人分

① 白菜は1～2センチ幅に切る。玉ねぎはくし切り。鶏肉は一口大に切る
② フライパンにバターを入れ鶏肉を炒めて色が変わってきたところで、玉ねぎを入れて軽く炒め、次に白菜を入れる
③ 白菜を入れたらふたをして弱火にする（鶏肉に火を通す）
④ 鶏肉に火が通ったら火を止めて小麦粉を全体に振り入れてなじませる
⑤ 小麦粉がなじんだら牛乳も入れて混ぜる。混ざってから再び点火
⑥ コンソメを入れてコトコト煮る。とろっとしてきたら塩コショウで味を調える
⑦ グラタン皿に移してチーズを乗せて焼き色がつくまでトースターで焼く

おうち変身 ビフォー&アフター

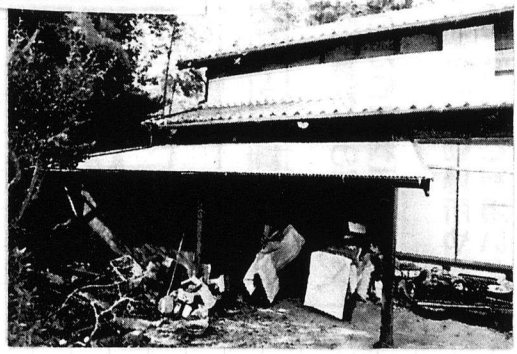
さびてしまった板金の屋根とといの取り替え工事を行いました。

before



屋根はさびて腐食しています。

after



いとねん 検索

他のおうち変身をご覧になりたい方は

【肩凝り解消法】

～入浴編①「ぬるめのお湯に」「首まで」「ゆったりつかる～

凝りの人は、ぬるめの湯にゆったりと、首までつかって温まるのが一番です。お湯の温度は、38度から40度くらいのぬるめの温度が適当です。汗が出るくらいゆっくりお湯につかりましょう。

血行を良くさせる時間を長くするには熱いお湯よりもぬるめの温度が適しているといわれています。またリラックス効果もあります。空腹、満腹の時以外に入浴しましょう。空腹すぎると体力を消耗しやすく、満腹だと消化が悪くなります。心臓の弱い方や医師に禁止されている方はこの入浴法は避けてください。

◆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・・・

1月目早いもので今年も最初のウカウカしているとこの過ぎようとしてあっという間に1年が調子ってしまうだろう。そこが問題なのである。1つ目の目標を決める手帳に紹介したように、人の感想は試めしてみる価値アリ。

イラスト担当 chieeコーナー

注目

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