

おためしごはん



米	3合	顆粒カツオだし	小さじ2
竹の子(中サイズ)	1本	白だし	大さじ3
鶏もも肉	1枚	みりん	大さじ1
人参	1/3本	酒	大さじ1
油あげ	3枚	水	3号分の水

◆作り方◆

お茶碗約6杯分

- ① 油揚げを熱湯に通し、油抜きをし、水気をよく切っておく
- ② 油揚げ、竹の子、人参、を短冊切りにし、鶏肉は小さく切る
- ③ 米を研ぎ、炊飯器に調味料を入れ、3号のめもりまで水を入れてききませる
- ④ ③を30分ほどおいたら、具を入れて、普通に炊く

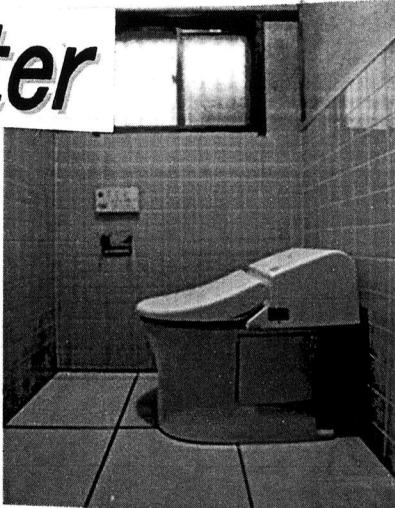
※一緒に竹の子のお吸い物がお勧めです。

作り方は、お湯を沸騰させたら、花かつおを加え、茹でた竹の子を加え、しょうゆ、塩で味を調える。最後に乾燥わかめと小口切りのねぎを加えて出来上がり。花かつおは取り出さずともそのまま頂けます。

before



after



「この窓を掃除が大変だからなくして」とお客様？

洋式便器と小便器に分かれていたトイレの壁を取り、洋便器のみになりました。洋便器は新しいものに代え、小便器は新しいものに代え、掃除がしやすい窓をなくし、掃除が

おうち変身

リフォーム&アフター



他のおうち変身をご覧になりたい方は

「肩凝り解消法」

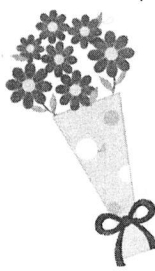
入浴編②「ホットパック」
お風呂にゆっくりとつかれない場合にお勧めの方法です。ホットタオルやホットパックを肩や首筋に当てて温めるだけです。時間をかけてゆっくりと温めることで、筋肉がほぐされて血行が良くなっていきます。ホットパックはホットタオルよりも温熱効果が持続するという利点があります。
※ホットタオルの作り方
タオルを水につけ、よく絞ります。次にビニール袋に入れて、電子レンジで1分ほど加熱する

※ホットパックの作り方
材料：高分子吸収体入り紙オムツ、水、チャック付きビニール袋
作り方：①紙オムツを切り、高分子吸収体を含んだ綿・高分子吸収体(粉)をほくしてビニール袋の中に入れる
②の中に水を入れる
③高分子吸収体と綿が水を含み、ゼリー状になるのを確認する
④空気を抜くようにして、袋のチャックを閉じる
⑤電子レンジで2〜3分ほど加熱する
⑥適当な温度(表面温度が約38〜42度)になったら完成



◆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)



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 ←!



ふむふむ...

娘がこの3月に小学校を卒業した。6年間、あつこいお世話。いろいろなことがあった。お世話になったことに感謝したい。娘は感謝の世界へ。

ラスト担当 chiee コーナー



大きい地震があり、自分は何ができるかな、と考えています。少しでも子供と暮らしたい。一日でも早く支援が行き届く様祈っています。

