おためしごはん

ごぼうの揚げサラダ

ごぼう……200g　酢…適宜
かぼちゃ……100g　ニンジン…100g
ツナの缶詰…90g　タマネギ……1/4個
A（酒・しょうゆ・ポン酢…各大さじ2）
揚げ油…適宜

★作り方★　4人分

① ごぼうは、斜め薄切りにし、酢水に5～6分つけ、ざるにとって水気をきる。

② かぼちゃは3ミリほどの薄切り、にんじんも3ミリほどの輪切りにしてツナは油を切り、ざっとほぐしておく。たまねぎは薄切りにして、冷水に7～8分つけ、ザルにとって水気をきる。

③ 揚げ油を低温に熱し、ごぼうの1／2の量を入れる。中火でキツネ色になるまで2～3分揚げ、油をきる。残りのごぼう、にんじん、かぼちゃも揚げる。

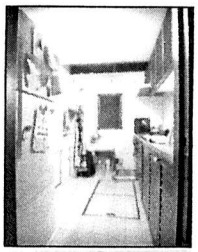
④ 小鍋に酒を入れ、沸騰させ、しょうゆ、ポン酢を加えタレを作る。

⑤ ボウルに揚げた野菜とツナ、たまねぎを入れ、食べる直前にタレを回しかける。

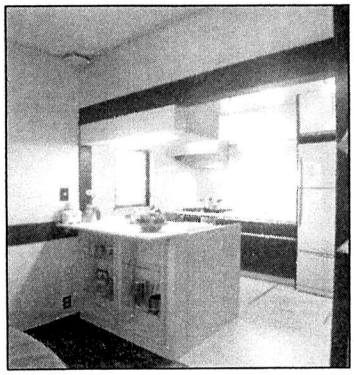
おうち変身 ビフォー&アフター

まだまだ使えるキッチンでしたが、使いやすさを追求してリフォーム。動きやすく、広々としたキッチンにお客様もご満足いただきました。キッチンの一カ所にオレンジ色を使い、明るくセンスのいい仕上りになりました。

ビフォー



アフター



他のおうち変身をご覧になりたい方は

リフォーム　いとねん　検索

http://www.itonen.jp

今月の見つけました

・キリバイ・
・巻きポカ 780円
・取り替え用カイロ 340円

毎日、寒い日が続いています。手足の冷えがつらい季節になりました。足先は、カイロや厚手の靴下がありますが指先は、手袋をして仕事はムリ。そこでこの「巻きポカ」はいかが？手首に巻くと指先までポカポカしてきます。

★事務所スペース無料開放★

伊藤燃設では、事務所の開きスペースをご希望の方に無料でお貸ししています。例えばサークルの活動場所や教室をお探しの方などにご利用いただけます。詳しくは担当伊藤美香まで。TEL 0594-22-1778

◆パソコン教室◆

木曜日　午前9時半～午後7時まで。1レッスン80分／1575円～。

http://www.tm-school.jp/

TEL 0594-23-3822（水谷）

◆ブ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～。

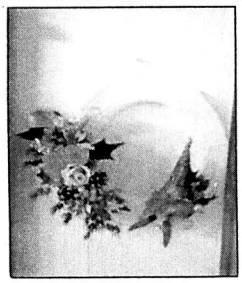
TEL 0594-32-1658（矢野）

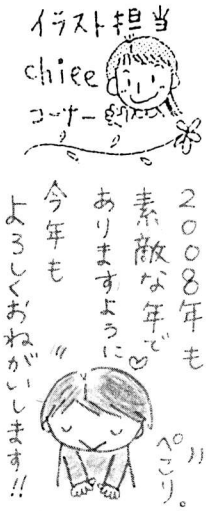
ナチュラルライフ

アロマオイルでリフレッシュ

ハーブオイルは、トマトやオレンジなどの香りを抽出したオイルです。アロマオイルは、特徴を生かして、楽しむ暮らしに結びつけています。安心・安定・微香・暖かい時間を、その時々の気分に合わせて、例えば、ベッドサイドに置いてみては!?

価格は種類によって違いますが10ml 1,575円から購入できます。



クリスマスリースを作製しました。赤のバラと緑のヒイラギが全体をピシッと引き締めています。

イラスト担当 chiee コーナー