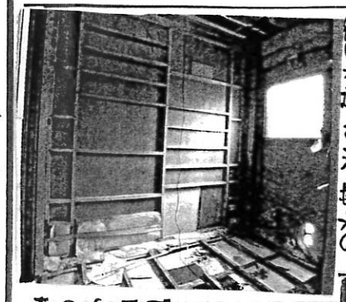
ご縁をいただいたあなたにお届けします。　平成29年5月発刊

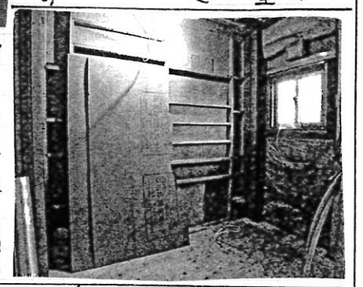
一期一会新聞

～出会いに感謝、あなたの家族が笑顔になりますように～（最高の）

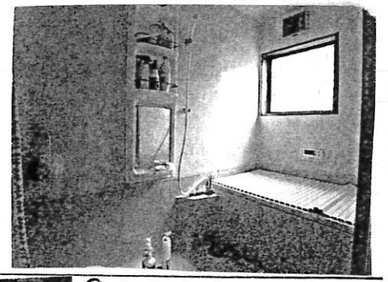
ゴールデンWが直近なこのころ、中をやろうか待ち遠しいです。我が家の一人娘がようやく大学が決まりひと安心しました。みなさんは子どもは決まってますか？ちなみに妹は東京へコンサートらしいです。青春を思う存分楽しんでもらいたいと思う1人の父親です。みなさまが楽しいGWを迎えれるよう祈り申し上げます。



をおすすめすることにしました。まずは解体してください。合板を2重にはります。下地の鉄骨との間には断熱材をはこみました。次に1枚のルーバーガラスの引違いにしました。サッシ枠の上に新しいサッシ枠を取付けて完成です。その後に水道、給水の新しいシステムバス設置位置へ移設です。おしたきも2口から1口への変更をしました。写真ではわかりませんがつば付引戸でしたが新しいシステムバスの入口の横幅が浴ソウと反対側なので浴ソウ側の入口に変更して引き戸を取付しました。



今月は積水ハイムのシステムバス取替工事です。積れさん変形1坪サイズ1220mmというで自社に取り込んでいました。今ではTOTOのサザナと名ブランドでもあります。



そうしないと洗タク機がはいるためにスムーズに入りやすくなるからです。3枚引戸の入口はどんなシステムバスでも入口は広くできますよ。便器、扉も壁から天井に変更しすっきりさせました。寝てゆったり入浴することができるようになってすっかり良プロになったそうです。

施工出来るようになりました。現場調査にうかがいシステムバスの裏側からサイズ確認するため見るとお湯も水も漏水しており、床の合板がくさっておりました。よって安心な2重パンを（浴ソウもこれもう2枚安四角）

血液型 RH(+) A型（焼肉屋）1人

長男4月より大学生になったな。小学生の頃はとにかく出好き。蝶とトンボ採りであけくれる。ソフトボールでは地区大会出場。中学は陸上部。夏休は高校生の頃はスキー、バイク三昧。オフロードバイクでは耐久レースにも出場。

リフォームは手段であり目的は家族の明るい会話を増やす。家族が安心して家族が快適に暮らせる。家族の言葉は自分の言葉。幸せ家族をつくる。

発行人：リフォームラボ ITONEN
伊藤新英（いとうあきひで）
〒511-0836：桑名市工場508の2
生年月日：昭和38年11月17日（土）（ラッキー）
営業時間：8:00～18:00
定休日：水曜（急ぎは下さい）
趣味：美しいもの鑑賞（絵、家具、車など）キャンプ、バイク、スキー　一番は仕事
経歴：日進小、陽和中、桑西高（陸上部でしたう）
東海工業専門学校 建築研究科卒（この時建築士に）
リフォーム経歴 30年

URL：ITONENで検索
HP：080-4454-6813
TEL：0120-975-731
FAX：0594-73-1779
Mail：info@itonen.jp

今年は超豊年だそうです…

毎年、実家から竹の子ともらいます。竹の子にはたくさん採れる表年と収穫量が減る裏年があります。今年は裏年というこで、あまり多くは採れないと思ってはいましたが、これまでにない裏年だそうで、スーパーでもえと割高だそうです。待ち遠しかった旬の味。おいしかったです。今回の料理は竹の子と使ったものにしてみました。お試し下さい。

5月といえば

高温多湿の日本で、少しの期間、爽やかなのが、5月ですよね。空気もカラッとして暑くもなく、寒くもなく、お弁当を作って外で食べてみたくなる、そんな気持ちの良い季節です。

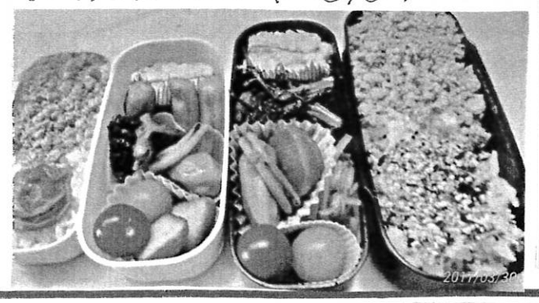
とはいえ、子どもも大きくなった今では、そんなことも減多になくなり、衣替えや家中の模様替えに迫われる季節です。天気の良い日は冬物を洗濯する日々です。

どでかい焼き鳥の缶詰調理法

こちらの焼き鳥の缶詰め。前のサンマの缶詰めと比べるととても大きいです。何と170g・2キロ近くあるどでかい缶詰なんです。どうやって食べようと思いましたが、あまり量が多いので半分はご近所さんにお裾そ分け。そして自宅では丼にレタスをしき上に焼き鳥をのせてさらに目玉焼きをのせてでき上がり。なのなかおいしかったです

パパと娘のお弁当作り

毎朝、パパと娘のお弁当を作ります。仕事柄、お昼の時間が決まっていないパパはお弁当の方がありがたいそうです。



やっぱり厚焼き玉子

皆さんはサイドイッチは何の具が好きですか？我家は厚焼卵、関西が好評です。この厚焼卵、関西は東西が主で関東ではゆで卵もマヨネーズで和えたものが主たそうです。でもふわふわの厚焼卵おいしいですよね

フライパンで石焼ケチャップ炒め

材料　4人分
鶏むね肉…300g
竹の子の水煮…200g
ピーマン…2個
赤ピーマン…2個
◆合わせ調味料◆
トマトケチャップ…大さじ5
酒…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
固形チキンスープの素…1／2個
ナツメグ…少々
塩・こしょう…少々
にんにく…1かけ分
バター…大さじ1
サラダ油…大さじ1

作り方
①鶏肉は1・5センチ角に切る
②竹の子は1センチ角に切り、熱湯を回しかける。ピーマンは種を取り、1センチ角に切る
③ボールに調味料を合わせておく
④中華鍋にサラダ油とバターを熱して、鶏肉をさっと炒め、竹の子、ピーマンの順に炒め合わせた後、③の合わせ調味料を加えて、強火で全体にからめる