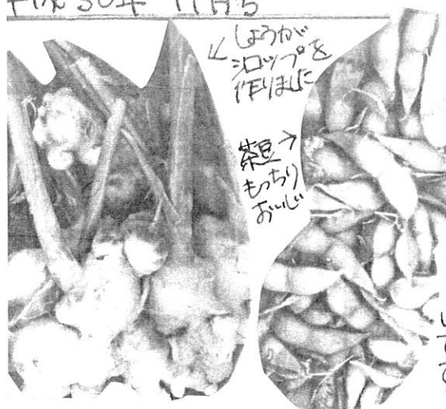
ご縁をいただいたあなたにお届けします。　平成30年11月発行

一期一会新聞

「親子3代のおつき合い」をするため、質にこだわります。

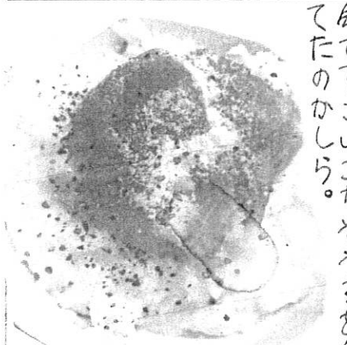
～出会いに感謝、あなたの家族が笑顔になりますように～

採れたての枝豆と生姜だ！



今年の猛暑で毎年沢山の夏野菜を実家の父からもらうのですが、今年は枯れたり十分に育たないものが多く、旬の野菜も味わえませんでした。ところが先日、しょうがと枝豆をコ少しだけどとれたからと父。ありがたいです。

あり合せの材料で夕食

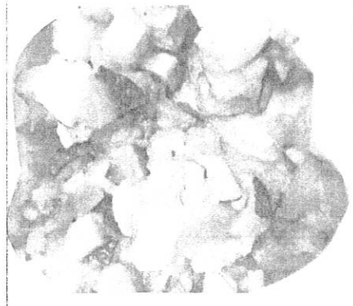


先日、遅い夕食に手早く作れるものと思い、チーズリゾットを作りました。残りごはんを牛乳とコンソメで煮て、仕上げに溶けるチーズを加えるだけ。食べる直前に黒コしょうと生ハム、粉チーズをトッピング・お店ぽくグレードアップします。娘は大喜びで完食。その日会研修でいなかったパパは親親ですごいごちそう？を食べてたのかしら。

11月といえば

11月は私の誕生月。子ども頃は嬉しくて待ち遠しいものでしたが、この頃は一年を追うごとに心身共に辛いことも少しずつ増え、将来に不安を抱くこともあります。なので、体をいたわることもこれからは考えていかないとなめ、ならばと思うのです。でも、だからこそ今をありがたく大切に思う気持ちも出てきました。毎日家族で過ごせる事に感謝しつつ、誕生日を迎えます。

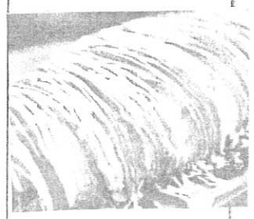
鬼まんじゅうでホクホク



鬼まんじゅうミックスで簡単、おいしい鬼まんじゅうの出来上がり。

みなさん、鬼まんじゅうはお好きですか？私は大好きなんですが、自分で工夫してもなかなか上手にできません。そこでパーで見つけたのが「鬼まんじゅうミックス」。これがすごく上手にできるんです。まるでお店で買ったよう！しかもかなりおトクに出来上がるのでお財布にも優しい。そのうえ、素材で体にも優しい。そこの上、素材でこんないいことづくめのお菓子、作ってみようっと。

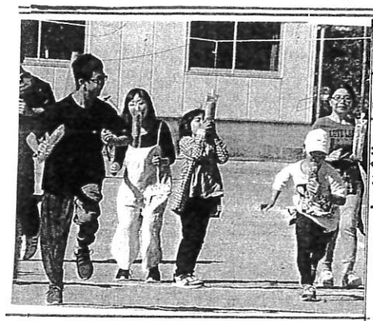
半熟卵の豚キャベツのオムレツ



材料
豚肉…100g
塩・こしょう…少々
キャベツ…400g
◆卵液◆
卵…Lサイズ4個
牛乳…大さじ4
砂糖…小さじ2
◆その他◆
炒め用油…適宜
水…大さじ4
お好み焼きソース…適量
マヨネーズ…適量
青のり…適量
鰹節…適量

4人分

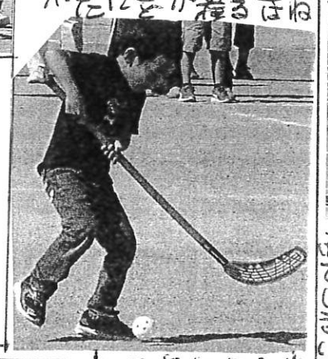
作り方
① キャベツは千切り、豚肉はひと口大に切り、塩こしょうする
② ボールに卵液を入れ、切るようによく混ぜる。熱したフライパンに油をひき、豚肉を弱火で炒め、色が変わったらキャベツを炒める
③ しんなりしたら大さじ4の水を入れ炒め、量を少くなったら火を止めボールにうつす
④ 同じフライパンに油をひき、卵液を入れ、弱火にかける。卵生地の手前に③を乗せ、周りが固まってきたら箸で1、2回くるくるしてフライパン返しで具と卵液をひっくり返す。卵液が半熟になったら火からおろし、余熱で火を入れる
⑤ 皿にひっくり返し、お好み焼きソース、マヨネーズ、青のり、鰹節をかけたら完成



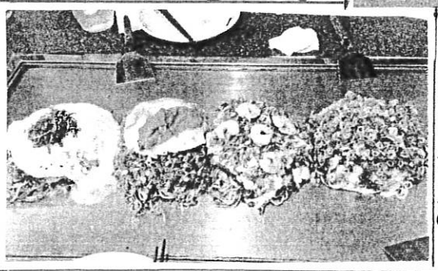
もうしばらくに紅葉の季節になりますかいかがお過ごしですか。金木の秋本番です。すごしやすい日々ですので旅行などにも出られる方も多いのではと思います。エ事でなくプライベートな行事に参加してきましたので報告したいと思います。

10月に自治会での運動会がありました。何年かぶりに参加させて頂きました。贅沢から運動というものをやってませんので無理をしないようガンバりました。

パン食い競争ですね小さなお子様から年配の方まで出場されるのですが小さなお子様はよくそんなお母さんかたがえていつまでとくようにしていらっしゃいましたこういう姿を見るとホンワカしてきます。



クリケットのようなゴルフボールを打って進むのですがあっちこっちホールが行ってしまい、なかなか回ってこない人もけっこういますね。見ているだけでエキサイトしてきますね。来年もぜひ参加したいと思いました。集合まで良



先ほど、広島へリフォーム会社を視察研修に行ってきました。昼食にやはり広島焼を食べたのですがいろんな食材をいれて食べるのにはおどろきました。

つなひきに出場しましたがやっぱり本気になり一回戦は勝利しましたがあえなく二回戦で負けてしまいくやしいことです。

2人3脚も見ていると能力差がありすぎて笑えますが球入れは初気にしないという感じが良かったです。

血液型 RH⊕A型（娘 18才）
長男4月より大学生になった 1人
小学生の頃はキャンプ・虫好き
蝶々に夢中であちこち歩く。
ソフトボールでは地区大会出場
社会人野球の頃はスキー、
バイク三昧 オフロードバイク
では北海道にも出場。

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。安心して家族がお過ごしいただけるためだと思います。お客様の喜びは自分の喜び 幸せな家族と人の

発行人：リフォームラボ ITONEN
伊藤部英（いとうあきひで）
〒811-0836：糸市工場508の2
生年月日：昭和38年11月17日（55才）
営業時間：8:00～18:00
定休日：水曜（急ぎは相談下さい）
趣味：美しいもの鑑賞（例：絵 家具 車など）、バイク（スキー）一番は志事
経歴（リフォーム工事30年以上）：日進小 陽和中 糸西高（陸上部でした）
東海工業専門学校 建築研究科卒（この時建築士に）

URL：ITONENで検索
HP：080-4154-6819
TEL：0120-975-731
FAX：0594-75-1779
Mail：info@itonen.jp