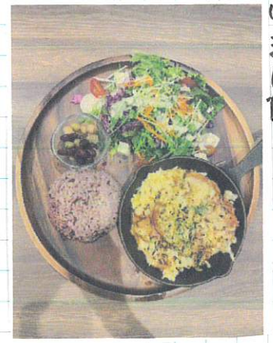
あきぞうのスムージーが絶品

先日、和菓子のあきぞうさんへお使い物のお菓子を買いに行きました。和菓子だけでなく、季節に合わせたスイーツを提供されています。和スイーツも、少し変わって、うまく洋のものと組み合わせて絶妙なおいしさになっています。私が頂いたのは「豆乳のきなこのシェイク」さっぱりとしているけどもの足りなさはなくて絶品でした。



野菜たっぷりのランチに満足

身内が三重大付属病院に入院しました。お昼ごはんを近くのお店で頂きました。普段津に来ることはほとんどなくお店も全くは知らず、病院の近くに行った娘がネットで調べてくれて、たまたま入ったお店でしたが、とにかくサラダがたっぷりで嬉しいれぎり。ドレッシングも絶品でした。昼食がけずおいしいランチを頂けました。

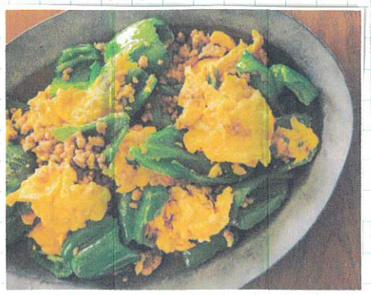
8月といえば

8月といえば夏本番。いつもなら、花火や祭りで賑やかですが、今年も中止が相次ぐ3年目の夏です。それでもいくつか開催されるイベントも出てきました。石取祭や花火大会もそのひとつ。ただし、多くの制約を果してのの開催となります。来年こそは何のしがらみもなく、多くのイベントを楽しみたいものです。

シルベが2歳になりました

7月4日、愛犬シルベが2才の誕生日を迎えました。やんちゃで悪いことばかりする子ですが、家族にとってはとてもかわいい一員なんです。

ピーマンとひき肉の卵炒め



材料　4人分

- ●ピーマン…大4個
- ●豚ひき肉…240g
- ●溶き卵…6個
- ●塩…小さじ2/3
- ●こしょう…少々
- ●砂糖…小さじ1
- ●酒…小さじ2
- ●しょうゆ大さじ…2
- ●ごま油…大さじ2

作り方

① ピーマンは手でヘタと種を取り、ひと口大にちぎる
② フライパンにごま油大さじ1を入れ、強火で熱し、ひき肉を入れて中火にし、ぽろぽろになるまで炒める
③ ②にピーマンと塩、こしょうを加え、しんなりするまで2分炒める
④ ピーマンとひき肉を端に寄せ、空いたところにごま油大さじ1を入れ、木べらで大きく混ぜる
⑤ 卵が半熟状になったらひと口大にほぐし、砂糖、酒、しょうゆを加え、全体をさっと炒め合わせる

ご縁をいただいたあなたにお届けします。　令和4年8月発刊

一期一会新聞

「親子3代のおつき合い」するため負けません。

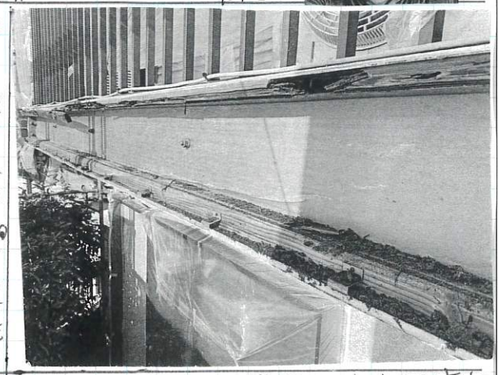
～出会いに感謝、あなたの家族が笑顔になりますように～

いよいよ3年ぶりの石取祭が開催されます。複雑な思いで出番します。細心の注意を払って、今年は相手が旦く明けきた先日の祭きのお宅が来りもあるようです。猛暑が部ですが、テスリを止めしばらく経ってから水がえってて下地板がすがビールでも飲んでおこうと思います。樹脂の幕板が落ちていたのでわかったのですが、この幕板が落下した事があったそうです。今回は下地板を通り直して幕板を取付てテラス防水をテスリを止めているビスの上まで伸ばしてから止めました。これで安心して使えます。屋根と2F壁は茶色、1F壁を白としてもグレーになりました。

煙突も貼替して白と茶色になりました。材料は遮熱のものを使わせて頂きました。このお宅の、腰まわりには石目調の物を使用して高級感を上げてみました。

右は隣の市の現場です。壁は2F が仮位でイーアイディンクの住まいです。最近は、この和み合わせも増えてきました。

屋根も板金なのですかサビが出てる状態でしたお怒さは板金なので雨が降ると けっこうな音がする。やはり2Fは暑い。サビとコケに因って動きました。外壁は遮熱の材料で塗装。色はお洒落みのシュミレーションで楽しました。イメージ一新



右の写真は壁にあります幕板を止めているビスカ

応募　RHⓂA型（姫23才）
今年4月から社会人
小学生の頃はとにかく生活者
草野球に明け暮れる。
ソフトボールでは地区代表
社会人　学生の頃はスキー
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
家族の明るい会話も貴です。
安心して家族が快適に暮らせる
家だと思います。お客様の喜び
は自分の喜び。共に考えます。

発行人：リフォームラボ ITONEN
伊藤義英（いとうよしひで）
〒511-0836：桑名市播磨708の2
生年月日：昭和38年11月17日（射手）
営業時間：8:00～18:00
定休日：水曜（急ぎ電話下さい）
趣味：美しいもの鑑賞（例 絵、家具、革など）、バイク
経歴（リフォーム工事30年以上）：日進小、陽和中、桑西高（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：080-4194-6813
TEL：0120-975-731
FAX：0594-73-1779
mail：info@itonen.jp
（妻ギー）一番は志事