

♪ハートホームカルチャー♪

『食育講座』

大人の食育「なるほど講座」

◎4月10日(日) 13:00~15:00

…今月のテーマは…

『アンチエイジングの食事』

※ビデオを見ながら、楽しく学べます。



『洋裁教室』

今回は… 《夏のレースのベレー帽》

◎4月24日(日)

時間: 10:00~12:00 3名

13:00~15:00 3名

材料込: 4,000円



～レースは2種類から選べます～

涼しげで素敵です!



持続可能な開発目標(SDGs)とは、

すべての人々にとってよりよい、

より持続可能な未来を築くための17の目標”



～ 廃棄する布製品で『脱プラ生活』への第一歩を～

毎日使う食品ラップを少しでも減らしたい!

そこでおすすめしたいのが『蜜蝋ラップ』です。

布(コットン)に蜜蝋を染み込ませた手作りラップです!!

洗って何度でも使え、普通のラップと同じように食品を新鮮に保ってくれます。

余った食品や生野菜を包んだり、お弁当のおにぎりやサンドイッチ、さらにお菓子の保存などにも使う事ができます!

親の行動をそばで見ているお子様に、ものの大切さや、もったいない…など、教えていくことは、当たり前のことですが、そんなことがSDGsへの第一歩かもしれませんね。



《蜜蝋ラップ 作り方》

材料…… 蜜蝋/新聞紙4~5枚/クッキングシート/布/アイロン/アイロン台

①新聞紙、クッキングシート、布の順番でアイロン台の上に重ねて置きます。

※新聞紙はアイロン台が汚れないように大きく広げてください

②布の上に蜜蝋を広げます。※端に置くと溶け出すのでご注意ください

③②の上にクッキングシートを重ね、低温で様子を見ながら蜜蝋を溶かします。

※布全体に染み込むように蜜蝋を伸ばします。

④布全体に浸透したら、クッキングシートを外し、完全に冷めたら完成です。

とても簡単に作る事が出来ますのでお子様と一緒に作るのもおすすめです。

蜜蝋ラップを作ってみました!

その様子は『Instagram』『YOUTUBE』に掲載していますので、ぜひ見てみてください♪

You Tube



Instagram



旬のレシピ

レンジで冷やご飯を使って作る。あさりの旨味たっぷりの簡単リゾット風です♪

・春キャベツとあさりのリゾット



【材料】1~2人分

・あさり …… 100g ~ 150g (砂抜き済み)

・白ワイン …… 大さじ1

・塩 …… 2つまみ

・冷やご飯 …… 150g

・春キャベツ …… 50g

・ミニトマト …… 2個

・にんにく(すりおろし)…… 小さじ1/4

・コンソメ顆粒 …… 2g(小さじ1弱)

・バター …… 10g

・塩コショウ、粉チーズ、ブラックペッパー

…… 各少々(お好みで)

【作り方】

①冷やご飯はパラパラになる様に水で洗い、ザルにあげて水気をきっておく。

ミニトマトは1/4に切ります。

②耐熱容器にあさりと白ワイン、塩2つまみを加えます。ラップをしてレンジ600W約2分 殻が開くまで加熱します。

③あさりと蒸し汁は分けず。耐熱容器に入れた①のご飯に蒸し汁と合わせて150ccになるように水を加えます。

④ニンニクすりおろし、コンソメ顆粒、約3cm角に切った春キャベツを加えて混ぜ合わせ、レンジ600Wで3分加熱します。

⑤軽く混ぜ合わせたらバターと①のミニトマトを加え、レンジ600Wで1~2分加熱します。

⑥殻をとったあさりを加え、塩コショウ、粉チーズ、ブラックペッパーで味を整えたら出来上がり♪

収納をふやす

ちょっと教えて!

★豆知識★

主婦の長年の悩みは、お家の収納不足ではないですか?!

そこで、収納を増やすいろんなリフォームを紹介させていただきます♪

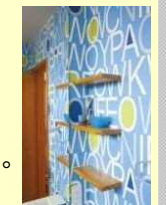
☆壁面収納☆

壁面収納は床面から天井までの広い空間を利用できるので、既製家具よりも収納ボリュームがあります。奥行などのデッドスペースの活用ができるため、効率的で無駄のない収納設計が可能です。

☆見せる収納☆

お気に入りの食器や小物は飾りながら収納する手もあります。

壁や床、天井など、収納したい場所やものに合わせて棚を施工。



和室の押入をクローゼットに作り替えるのもいいですね。

パイプハンガーや可動棚をつけたりと、ライフスタイルに合わせて有効に使いましょう♪

弊社、施工事例はこちら→→→



リフォームにご関心のある方、不動産をお探しの方、建て替えをお考えの方、お気軽に御相談下さい。

小さな修繕から大改造まで当社のコーディネーターがご提案させていただきます。

URL: <https://www.kk-miura.com>



(株) 三浦建設

〒611-0002京都市宇治市木幡須留1-189

TEL: 0774-32-8483 FAX: 0774-32-6730

URL: <https://www.kk-miura.com>

Office mail: office@kk-miura.com