

9月のワークショップのお知らせ

今回のワークショップは、リボンやレース、ビーズ等でアップリカ作りです♪
お手持ちのTシャツにつければ、世界にひとつのオリジナル作品の完成です☆
Tシャツだけでなく、かぼんや帽子など、縫い付けたいものをお持ち
いただければお手伝いします♪

9月26日(土)10:00~15:00(2部制)

SUNNYFOR

1部 10:00~/3名

2部 13:00~/3名

参加費:2,000円



ご予約は…

(株) 三浦建設

TEL:0774-32-8483

MAIL:office@kk-miura.com

旬のレシピ

木村のさつまいもと物々の蓮子の食感が楽しい♪
豚肉入りで栄養のバランスもばっちりの一品をご紹介します☆

根菜と鶏肉の甘酢炒め

《材料》 2人分

- | | |
|---------------|--------------|
| ・さつまいも ……120g | A・水 ……大さじ2 |
| ・蓮子 ……120g | A・砂糖 ……大さじ2 |
| ・鶏もも肉 ……100g | A・みりん ……大さじ2 |
| ・白 ……少々 | A・醤油 ……大さじ2 |
| ・玉ねぎ ……1/2個 | A・酢 ……大さじ2 |
| ・揚げ油 ……適量 | |



《作り方》

下準備 Aを合わせておく。

①さつまいもを皮付きのまま1cm幅程度の半月切り、もしくはいちよう切りにして、水にさらしてアクを抜く。蓮子は皮を剥き1cm程度のいちよう切り。鶏もも肉は一口大に切る。

②170度に熱した揚げ油でさつまいもと蓮子をうっすらきつね色になるまで素揚げする。

③フライパンに油をひいて中火に熱し、鶏もも肉の皮目から焼く。焼き色が付いたら上下を返し中まで火を通す。

④③に素揚げしたさつまいもと蓮子を加え、合わせておいたAを注ぎ、煮汁が少なくなるまで絡めるように炒める。水分がとんで照りが出てきたら、器に盛りつけて白ごまをふれば完成です!

※素揚げしたほうが食感が楽しめますが、面倒な方はレンジで柔らかくして、鶏肉と炒めても大丈夫です♪

LOHAS

=Lifestyles of Health and Sustainability

”健康と地球の持続可能性を志向するライフスタイル”

「9月・冷えによる体調不良から身を守ろう」

冷え性は寒い時期だけじゃない! 夏場にも起こります!

エアコンを長時間使用していると、自律神経系の交感神経が働き、体温を体の中から逃さないように血管が収縮します。このため血流は悪化して、冷え性を起こすのです。また、自律神経の乱れは、他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。

◎健康を取り戻すポイント◎

生活の心得

- ・首、手、足の保温をしっかり。
- ・いつまでも夏用寝具、パジャマを使わないように注意。
- ・エアコンの使用は暑い日だけにして、設定温度も高め。(外気との温度差は5度以内に)
- ・ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がける。
- ・38~40度くらいのぬるま湯でゆっくり半身浴をし、体の芯から温め、十分な睡眠をとる。

食事の心得

- ・栄養バランスのとれた食事をとる。
- ・体を内側から温める食材をとる。疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラル、抗酸化物質、酵素、良質なたんぱく質が豊富な牛肉や豚肉などの食材をとりましょう。

※体を温める食材としては・・・

人参、かぼちゃ、大根、かぶなどの根菜類、山芋、里芋、さつまいなどの芋類、シ、ショウガ、柀、玉ねぎなどの薬味野菜があります。



住宅豆知識

日々の暮らしの参考にして下さいね

~本当の事、職人の方に聞いてみました! part26~

子供が色鉛筆で部屋の壁に落書きしてしまいました。家にあるもので消すことができるでしょうか?

ANSWER



部屋の壁紙に汚れがあるととても気になってしまいます。

白い壁紙だとすごく目立ってしまって気分も落ち込んでしまいますよね。今回は家にあるもので鉛筆や色鉛筆の汚れを落とす方法をご紹介します。

①消しゴム (表面がきれいなものを使ってください)

そんなに濃くない落書きであれば、消しゴムで優しく擦るときれいに消える可能性があります!

②メラミンスポンジ

メラミンスポンジを水に濡らして、力を入れずに軽く擦ってください!

③キッチン用のクリームクレンザー

クリームクレンザーをティッシュに少しふくませて、汚れているところを優しく擦ってください!

黒ずみや調味料の汚れにも効果的!!

強く擦ったりしてしまうと、壁紙を傷つけてしまう

可能性があるなので、様子を見ながら行ってくださいね!



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頂きます。
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