

ワークショップ・イベント募集

早いもので、もう2月。まだまだ寒く、季節が移ろう時期です。体調を崩しやすいかと思しますので、皆様お気をつけくださいね★☆そこで、今月は、皆様の健康法などをお聞かせください！長年続けてこられていること、最近始めたことなどでも結構です！

先月号で募集しました、『限られた空間の中で、気分を上げるモノや方法教えてください♪』にご意見いただきましたのでご紹介します。

- ◎アロマディフューザーを楽しむ。
- ◎ゲーム器を使っての運動。
- ◎好きな音楽をかけてゆったりお茶を飲む時間を作る。
- ◎いつもより手の込んだ料理を作ってみた。
- ◎ヨガを始めた。 などなど。

大変な時期ではありますが、また今度・・と後回しになっていた、自分につかう時間ができたことは、今後の糧になりいい時間だったかもしれないなあ。と思います。

TEL:0774-32-8483

(株) 三浦建設 MAIL:office@kk-miura.com

旬のレシピ

炊いたご飯でささっと作れる簡単リゾット

・・ブロッコリーとエリンギのリゾット・・

《材料》 2人分

- ・ニンガ(みじん切り) …… 1/2片弱
- ・オリーブオイル …… 適量
- ・ベーコン …… 1枚
- ・ブロッコリー …… 2/3株
- ・エリンギ …… 1/2パック
- ・塩 …… 少々
- ・水 …… 100ml
- ・牛乳 …… 300ml
- ・コソメ …… 小さじ1



- ・ごはん …… 300g
- ・粉チーズ …… 9g
- ・塩 …… 1束
- ・胡椒 …… 少々

《作り方》

- ① フライパンを中火にかけ、オリーブオイルとニンガ加える。ニンガの香りがでたら、ベーコンを加え炒める。
- ② ベーコンに火が通ったら、ブロッコリーとエリンギを加えて塩を振りさっと炒め、水を加えて蓋をし1分蒸し焼きにする。
- ③ 牛乳、コソメ、ご飯を加えて5～10分弱火で煮たら、粉チーズを加えて混ぜ、塩・胡椒で味を調べて完成です！

加ゆたっぷりのブロッコリー、牛乳やチーズなどの乳製品を使ったお手軽レシピです！！ぜひ作ってみてください☆☆

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”

「床下収納の上手な使い方」

床下収納に向いてい用品をご紹介します



☆保存がきく食品

未開封の缶詰や瓶詰、ペットボトル飲料など床下の収納に適しています。さらに腐りにくいものであれば、ニンジンや任類、夕社などの野菜類の保管も問題ありません。

☆頻繁に使用しない調理器具

お客様が来た時にしか利用しない卓上コンロやホットプレート、年に数回しか活躍しないような土鍋なども向いています。

少し大きめのキッチン用品を収納すると、日常生活の邪魔にもなりません。



☆日用品のストック

特売日などで洗剤やティッシュなどの生活用品をまとめて購入する家庭も多いと思います。

ストックした日用品は頻繁に出し入れすることもないですし、湿気などにも影響されないため、上手に買いだめしておくことも可能ですね



- ・並べて収納して、上から見やすいように収納しましょう
- ・仕切りなどを利用するとうまく並べることができますよ
- ・湿度が高くなる傾向があるので除湿剤や新聞紙などを入れておくと湿気対策になります

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！ part30～

薪ストーブのある生活にあこがれます。
リフォームで薪ストーブの設置は可能でしょうか？

ANSWER



ほとんど問題なく設置は可能です。

煙突やストーブ本体設置位置、周囲に耐火および耐熱工事を行う必要があります。メンテナンスの事も考えて経験豊富なプロにご相談されるといいと思います。

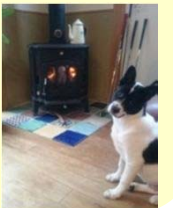
◎薪ストーブの特徴とメリット

人を癒す力がある薪の炎は、ゆらぎの炎でリラックスしてきます。輻射熱の効果がとても大きく、エアコンやファンヒーターに比べ乾燥を防ぎ体の芯まで暖めてくれます。それだけではなく、床や壁、天井といった家の内側も同時に暖めます。

薪ストーブの熱を利用して作った、スープでもポトフでもおでんでも、お料理の味は格別で、体だけでなく心も暖めてくれるはずですよ。

忙しい日常生活の中にほんの少しだけ、心を落ち着かせる時間を作り、その時間を大切にしていきたいですね。

くらしも暖かに・・・♪



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>

Heart Home
住まいと暮らしをトータルプロデュース



(株) 三浦建設

〒611-0002 京都府宇治市木幡須留1-189
TEL: 0774-32-8483 FAX: 0774-32-6730
URL: <https://www.kk-miura.com>
Office mail: office@kk-miura.com