

♪ハートホームカルチャー♪



『食育講座』

楽しくおしゃべりしながら学びましょう♪

「なるほどサロン」

◎8月7日(日) 10:00～12:00

…今月のテーマは…

「心の栄養講座」

～決してくじけない。自分に負けない。

強い心と身体づくり～

『洋裁教室』

今回は…《着れなくなった服で作るバック作り》

◎8月22日(月)

時間 : 10時～
13時～(各3名)

費用 : 500円
持ち物 : 着なくなった服

お子様でも作れますので、夏休みの宿題にしてもいいですね♪



旬のレシピ



夏にぴったりのさっぱりメニューをご紹介します♪



・トマトと青じその冷製和風パスタ・

【材料】2人分

- | | |
|----------------------|------------------------|
| ・パスタ … 200g | 【調味料A】 |
| ・鶏ムネ肉(皮なし) … 150g | ・塩 … 小さじ1/4 (約 1.5g) |
| ・プチトマト<1/2に切る> … 10個 | ・めんつゆ<三倍濃縮> |
| ・大葉<千切り> … 5枚 | … 大さじ3 (約 45g) |
| ・ゴマ(白) … 4g | ・オリーブオイル … 小さじ2 (約 8g) |

【作り方】

- 鍋に湯を沸かして塩(分量外)を加え、鶏ムネ肉を入れて3分茹でる。
- ①にパスタを加えて袋の表示の通りに茹で、ザルにあげる。
- ①の鶏ムネ肉は、粗熱が取れたら、食べやすい大きさに裂く。
- ボウルに①のパスタ、②の鶏ムネ肉、プチトマト、【調味料A】と大葉の半量を加えて和える。
- 器に盛り付け、残りの大葉をのせ、白ゴマを散らす。



さっぱりしていて今の時期にぴったりです♪ ぜひ作ってみてください☆



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

三浦建設の取り組み

『安全な水とトイレを世界中に』

温水洗浄便座に、脱臭機能、除菌機能に、リモコン機能に便座の蓋の自動開閉機能など、日本のトイレはどんどん進化しています。

ところで、皆さんは、日本のトイレで一度に流す水の量はどれくらいか知っておられますか？

20年前のトイレでは、1回あたり約8ℓの水を使います。一日にトイレに4回いかならば約32ℓ、4人家族だと1日で128ℓの水を使用します。

それが、最新のトイレでは1回約4ℓの水の使用量ですみます。

20年前のトイレと比べると、約半分、大幅に水を節水できることとなります。

弊社でも、ショールーム、事務所にて節水タイプのトイレを使用しています。

毎日つかうものなので、無理がなく節水ができ、無駄な水を使わない暮らしを続けていきたいですね。



持続可能な未来のために、
できることから始めてみましょう！



パントリーのご紹介

ちょっと教えて！
★豆知識★

パントリーとは食品や食器を収納するスペースです。独立したスペースを設けるウォークインのタイプや、キッチン横の一角に収納庫を設置するウォークスルーのタイプがあります。

★パントリーのメリット

①まとめて保管できる

収納スペースが確保されているので、たくさんの食品ストックをまとめて保管できます。忙しくてなかなか買い物に行けないときに重宝します。また、悪天候でなかなか外出できないときや、災害が起きたときでも、非常食が自宅に保存してあれば安心でしょう。

②キッチンの整理整頓がしやすい

使用頻度の低い調理器具や食器をしまっておけます。また、パントリーに整理整頓して収納すれば、キッチンを広く使って作業の効率が上がります。

③収納したものを探しやすい

使う頻度の高いものと低いものを分けて収納でき、棚を開けておけばどこに何があるか一目で把握できるのでしよう。

詳しくは弊社HPの
2022年6月21日の
コラムをチェックして
みてください♪



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