

♪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」

◎7月10日(日) 13:00～15:00



…今月のテーマは…

「人は血管と共に老いる！」
～血管を若く保つ栄養について～



『洋裁教室』

今回は… 《ヘアバンド作り》

◎7月16日(土)

時間：10時～

13時～

材料込：1,500円

生地を持ち込みOK！
子供さんも大歓迎☆



旬のレシピ



旬のズッキーニと鶏肉を使ったお料理
をご紹介します♪

…鶏とズッキーニのレモンクリーム煮込み…

【材料】2人分

- ・鶏もも肉 … 1枚
- ・ズッキーニ … 1/2本
- ・マッシュルーム … 4個
- ・レモン(輪切り) … 5枚
- ・薄力粉 … 適量
- ・バター … 5g

- ・水 … 1/2カップ
- ・顆粒コンソメ … 小さじ1
- ・生クリーム … 1/2カップ
- ・サラダ油 … 小さじ1
- ・塩 … 少々

【作り方】

- ①鶏もも肉はひと口大に切って、塩、こしょうをふる。ズッキーニは輪切りにして、マッシュルームは半分に切る。
- ②鶏もも肉に薄力粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱して、鶏肉を焼く。焼き色がつけば、取り出しておく。
- ③フライパンの油をふき取ってきれいにし、バターを溶かす。ズッキーニ、マッシュルームを加えて炒める。マッシュルームがしんなりしてきたら、鶏肉を戻し入れて、水、顆粒コンソメ、レモンの輪切り3枚を加える。沸騰したら、中弱火で約5分煮る。
- ④生クリームを加えて約2分ほど、とろみが出るまで煮る。味をみて塩、こしょうで味を調える。

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”



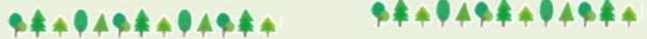
三浦建設の取り組み

近年、夏場は40度近い気温になったり、ゲリラ豪雨など、地球温暖化を感じさせる事が多くなりました。その原因の一つでもある二酸化炭素の排出量を削減していくために、自然のエネルギーの活用が求められています。

弊社では、事務所とショールームで環境に優しい薪ストーブを使用しています。でも、薪を燃やすと二酸化炭素を排出するのでは？と思いませんか？薪を燃やせば二酸化炭素を排出しますが、その量は樹木が成長する過程で吸収する二酸化炭素の量とほぼ同じなんです。木は二酸化炭素を出した分だけ吸収する賢い燃料なんですよ。

弊社、発足の「薪の会」では、年に一回メンバーさんが集まり、原木の丸太をチェーンソーで切り、薪割機を使って薪割をします。

自分たちの使用する薪を割って冬に備えます。



ファミリークローゼットのご紹介

ちょっと教えて！
★豆知識★

ファミリークローゼットとは？

一般的にクローゼットはそれぞれの部屋に1つずつある一方で、ファミリークローゼットは1つの収納スペースに家族全員の衣類や小物をまとめて収納します。

★メリット

①ファミリークローゼットの良いところは、収納する場所が1か所にまとまっているので、家族一人ひとりの部屋へ行く手間が省け洗濯物を畳んですぐに片付けることができます！



★デメリット

①ファミリークローゼットは、家族の衣類を片付けられる反面、それだけの広い面積が必要になってきます。
②備え付けのハンガーポールの高さや位置をあらかじめ考えておかないてはいけません。

★有効的な間取り

- ①玄関のそばに設置する。
- ②洗面脱衣所のとなりに設置する。
- ③2つの寝室の間に設置する。

詳しくは弊社HPの
2022年5月28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