

## ♪ハートホームカルチャー♪

### 『食育講座』

◎1月15日(日) 13:00~15:00

…今月のテーマは…  
「毎日、快便してますか？」  
雑談を交えながら、楽しく学ぶ♪

～お気軽におこしください～

### 『洋裁教室』

◎1月22日(日) 「ウールのトートバック」

時間 : 10時 ~12時  
13時 ~15時 (各2名)

費用 : 3,500円 (材料込)

簡単なので、是非きてね♪



### 旬のレシピ



#### ・鶏むね肉のハッシュドチキン蓮根・

鶏むね肉のたんぱく質に、レンコンの食物繊維がうれしい♪  
お弁当にもビールにもピッタリな一品をご紹介します☆☆

#### 【材料】

・鶏むね肉 … 300g  
・サラダ油 … 800cc

#### 【A】

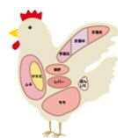
・コンソメ … 小さじ2  
・砂糖 … 小さじ1  
・塩 … 少々  
・粗挽きこしょう … 適量  
・片栗粉 … 大さじ4



#### 【作り方】

- ①レンコンは皮をむいて粗みじん切り(6mm角程度)にし、酢水につける。  
鶏むね肉は1cm角に刻む。
- ②ボウルに1を入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- ③フライパンの底全体に広がる程度にサラダ油を入れ、中弱火にかける。2を小判型にととのえながら並べ入れる。
- ④両面にカリッとした焼き色がつくまで7~8分かけて焼き上げれば完成です。

食感が楽しくおいしい一品！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～

### 『自分たちでできること』



弊社では、「食育講座」や「洋裁教室」などを毎月開催しています。  
「食育講座」では自分の体のことは自分で考える。  
元気に自立して過ごせる期間のことを「健康寿命」と言いますが、寿命が延びている現在では、病気になる確率も増えます。食育講座では、「食べたものが体をつくる、何をどのように食べるか」をテーマにして、日ごろの食生活や食品、栄養についておしゃべりしながら、学んでいきます。長い人生、いつまでも元気に過ごすために、勉強してみるのもいいですね。子育て中の方や、家族、自分のために勉強するのもいいと思います。

素朴な疑問や質問しながらのティータイムもありますよ♪

「洋裁教室」も同様、自分のものは自分で作ってみよう！ということで、着なくなった服や着物をほどこいて、バッグや小物をつくったり、リメイクしたりします。捨てようと思っていた服や着物、ジーンズなどを使って、まったく別のものに変身していきます。「もったいない。」と思い、ずっと捨てられなかったものも思い出と一緒にまた新しいものに生まれ変わりますね！



### コンセントのおすすめ位置

ちょっと教えて！  
★豆知識★

「コンセントはどこに設置したらいいのだろうか？」  
家を建てる前に考えておくポイントについてご紹介します。

#### ①玄関

玄関にコンセントがあると、電源が必要なインテリアや季節物を飾れます。また、掃除器具や工具の充電など用途が決まっている場合は、SCLの中にコンセントを設置することをおすすめします。

#### ②キッチン

キッチンの手元にコンセントがあることで、調理器具が使いやすいというメリットがあります。また、2口コンセントをつけておくと調理しながらスマートフォンやタブレットを充電できますので、便利です。

#### ③リビング

リビングには置くものが多いため、季節物の置き場を考えてコンセントを設置する必要があります。また、テレビ周辺はコンセントを使う機器が多いので、すっきりと収まるように計画しましょう。

置き場所を想定した上で必要なコンセント数を把握しておくといいですね♪詳しくは弊社HPの2022年11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](mailto:office@kk-miura.com)