

♪ ハートホームカルチャー♪

『食育講座』



◎12月3日(日) 13:00~15:00

「食べたらいい！だけはない！栄養を効率よく摂る時間、栄養学を垣間みましょう！」

★来年の予定 2024年1月14日(日)

※テーマ「糖化を知っていますか？」

2024年2月18日(日)



『洋裁教室』

◎1月21日(日)

「圧縮ウールのジレ(ベスト)」



時間：10時～12時
13時～15時 各2名

費用：3,800円(材料込)

※模様を入れたり、アレンジもできますよ♪

旬のレシピ



クリスマスにぴったり！！
フライパンで作る簡単パエリアをご紹介します。

・フライパンで作るかきとレモンのパエリア・

【材料】(1人分)

- | | |
|---------------------------|--------------|
| ・米…1合(洗わず使用) | A |
| ・かき(加熱用)…100g(洗って水けをふき取る) | ・水…250ml |
| ・鶏もも肉…80g(小さめのひと口大) | ・ターメリック…小さじ1 |
| ・パプリカ(赤)…1/3個(細切り) | ・塩…小さじ1/4 |
| ・アスパラガス…2本 | ・レモン汁…大さじ1/2 |

(根本の堅い部分は除き、4cmの長さに切る)

- ・玉ねぎ…1/4個(みじん切り)
- ・にんにく…1片(みじん切り)
- ・オリーブオイル…大さじ1



【作り方】

- ①フライパンにオリーブオイルの半量(大さじ1/2)を入れて中火で熱し、かきを入れて焼く。身がふっくらしたら取り出す。
- ②同じフライパンに残りのオリーブオイルを入れて中火にかけ、玉ねぎ、にんにくを入れて炒める。
- ③香りが立ったら米、鶏肉を加え、米が透き通るまで弱めの中火で炒め合わせる。
- ④Aを加え、パプリカ、アスパラガスをのせて中火にする。沸騰したら蓋をし、15分炊く。火を止めて2をのせ、10分蒸らす。
お好みでレモスコをかけて召し上がってください。
～華やかレシピ。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～

『再利用しよう！』



世界では日々大量のゴミが発生していて、その処理に多額の資金がかかたり、ゴミを燃やすことによって大量に二酸化炭素が発生しています。また、適切に処理されていないゴミが環境を汚染していることも大きな問題となっています。ゴミを減らす為にまず私達ができる事は、「ゴミを出さないライフスタイル」にチェンジしていくことです。現代は安価なもので溢れており、安物ほど壊れやすく「買い替え」が発生するため、結果的に高がついたり、ゴミが増えることにもつながります。使用頻度や目的にもよりますが、できる限り「長持ちするもの」を選び、大切に作る習慣を持てたらよいのではないのでしょうか。弊社では、先日、屋外のウッドデッキを新しく作り直しました。湿度に強いウッドデッキ材でも、長い年月がたつとやはり木材は傷んでしまいます。今まで使っていた材料を丁寧に取り外しきれいに洗い、土台を新しくして、以前よりひと回り小さいデッキへと作り変えました。床材はすべて再利用できました。時々、様子を見ながら手入れをすれば、長く使え、愛着もわいてきますね。極力、ゴミを出さない暮らしができるよう、これからも意識していきたいと思っています。



キッチンのレイアウトの
基本とは？

ちょっと教えて！
豆知識

「キッチンレイアウトの基本はこれ！」



キッチン内の家事動線を効率的にするためには、ワークトライアングルを意識することが重要です。ワークトライアングルは、シンク・コンロ・冷蔵庫の3か所を線で結んだ時にできる三角形の動線のことを言います。もし、ワークトライアングルの一辺の距離が長くなると、調理作業の動きに無駄が生まれます。反対に短すぎると収納不足や作業スペースが足りないという問題が生じます。ワークトライアングルの長さが正三角形に近い程、作業動線がよくなります。では、どれくらいの長さが良いのかというと、一般的に2歩から3歩で移動できる長さです。それぞれの辺の長さが120cmから250cmが理想的とされており、実際に動いてみることで作業しやすい長さが見えてくるでしょう。また、キッチンの通路幅にも意識しましょう。普段1人で調理するならば90cmから120cmですが、2人以上で調理するならば100cm以上の幅があるといいでしょう。

キッチンのレイアウトは様々です。

どれくらいの頻度でキッチンを使用するのか、何人で作業するのかによって最適なレイアウトが変わってきます。

作業動線を考えながらキッチンを選んでいきましょう。→→→
弊社HP2023年9月2日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