

♪ハートホームカルチャー♪

『食育講座』

◎2月12日(日) 13:00~15:00

…今月のテーマは…

「心を耕そう」

雑談を交えながら、楽しく学ぶ♪

～お気軽におこくださいね～

『洋裁教室』

◎2月19日(日) 「お雛様を作りましょう♪」

時間 : 10時 ~ 12時

13時 ~ 15時 (各3名)

費用 : 2,000円 (材料込)

持ち込みの生地でもOKです

お着物の仕立て後のハギレ、

着なくなった着物などなど



旬のレシピ

かにかまブロッコリー 豆腐クリームコロッケ



今が一番おいしい旬のブロッコリーを使った、低カロリーでヘルシーなクリームコロッケをご紹介します♪

【材料】

- | | | |
|---------------|----------------|---------------|
| ・絹ごし豆腐・・・150g | ・牛乳・・・50cc | ・片栗粉・・・大さじ2 |
| ・カニかまぼこ・・・50g | ・小麦粉・・・大さじ2 | ・マヨネーズ・・・大さじ1 |
| ・ブロッコリー・・・60g | ・ナツメグパウダー・・・少々 | ・パン粉・・・適量 |
| ・玉ねぎ・・・50g | ・塩・・・小さじ1/2 | ・サラダ油・・・適量 |

【作り方】

- ①カニかまぼこは2cmくらいにカットしてほぐし、ブロッコリーは小さくカットして、たまねぎはみじん切りにします。
- ②フライパンに小麦粉を入れて泡だて器でかき混ぜてサラサラにし、牛乳を少しずつ加えながら溶かします。絹ごし豆腐を加えて泡だて器ですり混ぜ、滑らかになったら火をつけて強めの弱火にします。
- ③かき混ぜ続けてグツグツしてきたら、カニかまぼこ、ブロッコリー、たまねぎ、塩、ナツメグパウダーを加えて混ぜ続けます。ブロッコリーとたまねぎに火が通りまとまってきたら火を消します。片栗粉を加えてよく混ぜ、最後にマヨネーズを加えて混ぜ、フライパンを濡れふきんの上に置いて粗熱をとります。
- ④ボウルにパン粉をたっぷり入れておきます。タネを6等分にします。
- ⑤フライパンにサラダ油を深さ2cmくらい注ぎ、パン粉がサクッと焦んがりキツネ色になるまで両面揚げれば完成です。



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>



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～

『空き家問題』



少子高齢化が進む日本社会で近年深刻なのが「空き家」問題です。

日本政府によると、日本の空家は1998年から2018年の20年間で、約1.9倍(182万戸から347万戸)に増加しており、今後も急速に増加していくと予想されています。

2040年には人口の減少もより進み、全住宅における空き家の割合は40%を超えるとされています。

空き家が放置されると、建物の劣化による倒壊や崩壊、火災、ごみの不法投棄など、様々な悪影響が生じます。

これを解決するために、国や自治体も主体的に取り組み、空き家を紹介するサービスや、テナントや貸倉庫に改装したり、滞在施設として活用する地域も出てきています。

弊社では、そうした空き家の問題に対して、見回り、管理サービスを行っています。定期的に見に行くことができないという方にかわり、外部の点検、管理をいたしております。

空き家について私たちが出来ることを考えるのは、これからの日本のためにとっても重要なことではないでしょうか。



ヒートショックの危険性

ちょっと教えて！
★豆知識★

「ヒートショックの仕組みはどのようになっているのだろうか」

このような疑問をお持ちの方は、多くいらっしゃると思います。ヒートショックの危険を予防する策をご紹介します。



① 脱衣所を暖めることです。

特に冬場は脱衣所が冷え込んでしまうため、リビングとの気温差が大きくなってしまいます。そうならないために、小型暖房機器で脱衣所を暖めることをおすすめします。

② 浴室を暖めることです。

ご自宅のお風呂に浴室乾燥機がついている場合は、浴室も脱衣所も暖めておけるのでぜひ活用してみてください。浴室乾燥機がない場合は、シャワーでお湯を溜めて浴室全体を暖める方法もあります。

③ お風呂の温度を低くすることです。

お風呂の温度を前もってぬるめに設定しておくことで、ヒートショックの危険を予防できます。最初から温度が高い湯船に浸かったりシャワーを浴びたりすると、血圧が低下してしまう恐れがありますので注意しましょう。

ヒートショックの危険を予防するために、温度変化が少なくなるように脱衣所や浴室を暖めるといった工夫をしましょう。
詳しくは弊社HPの2022年10月28日のコラムをチェックしてみてください♪



(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