

♪ハートホームカルチャー♪

『食育講座』



◎5月14日(日) 13:00~15:00

～ テーマ ～

「東洋医学から続く身体に良い食事」

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』

◎5月28日(日)

「リバーシブル コサッシュ」



時間 : 10時 ~ 12時

13時~15時 各 2名ずつ

費用 : 2,000円 (材料込)

持っていると便利な携帯入れ☆

初めての方でも、先生が丁寧に

教えてくれます♪生地持ち込み可です。

旬のレシピ

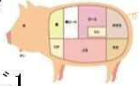
梅の酸味とオイスターソースのkokが相性抜群。旬の長いものと豚バラ肉の炒め物のご紹介♪



・豚バラと長いもの梅オイスター炒め・

【材料】

- | | |
|------------------|---------------------|
| ・豚バラ(薄切り)・・・150g | (A)・オイスターソース・・・大さじ1 |
| ・塩こしょう・・・少々 | ・梅肉・・・大さじ1/2 |
| ・長いもの・・・180g | ・料理酒・・・大さじ1/2 |
| ・サラダ油・・・小さじ1 | ・砂糖・・・小さじ1 |
| ・小ねぎ(小口切り)・・・適量 | ・しょうゆ・・・小さじ1 |
| | ・すりおろしニンニク・・・小さじ1/2 |



※調味料の加減は、お好みで調整してください。

【作り方】

- ①長いものは皮をむき、1cm幅の半月切りにします。豚バラ肉は5cm幅に切り、塩こしょうをふります。ボウルに(A)を入れて混ぜます。
- ②フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、豚バラを入れてよく焼きます。色が変わったら、長いものに焼き色が付くまで炒めます。
- ③キッチンペーパーで余分な油を拭き取り、(A)を加えて中火で炒め合せます。豚バラに火が通り、全体に味がなじんだら火から下ろします。器に盛り付け、小ねぎを散らして完成です。



☆長いものほっくり食感が楽しめる一品です。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～



『始めてみよう！自給自足』

2030年を目標に世界全体で持続可能な開発に取り組む「SDGs」。

日本に住む私たちの身近なところでは、「フード(食品)ロス削減」が知られています。使う前に消費期限が切れてしまった、傷んでしまった、食べられる部分と知らずに捨ててしまった、など原因はいろいろありますが、

私たちはもっと、食材を大切にできるのではないかと思います。

弊社では、先日分けていただいたコナラの原木をチェーンソーで切って、

ドリルで穴を開け、1000個のしいたけの菌を植えつけました。

秋になったら第1回の収穫ができ、うまく行けば5年くらい収穫できるそうです。

自分たちの手で大切に育てて収穫し、家族や仲間たちと食べる楽しさを共有しながら、未来につながる取り組みをみなさんもはじめてみませんか？



人が集まる家はまず外観から！ 間取りについてもお教えします！

ちょっと教えて！
★豆知識★

人が集まりやすい家にするコツについてご紹介します。

外観

- ①駐車・駐輪スペースを確保することです。
- ②玄関を家を正面から見た場合にすぐわかるような位置にすることです。
- ③窓は大きめの窓を採用することです。



人を呼ぶ場合は生活感がわかるような家にするのが大切です。

間取り

- ①生活動線、家事動線、来客動線など様々な動線を考える必要があります。
 - ②水回りの配置と回遊動線です。
- 家事の無駄な動きを減らすためにはキッチン、洗濯機、物干し場をなるべく近くに配置し、移動時間を短くし、動きやすくすることが大切です。



- ③収納は適材適所に配置することです。
- 収納は物を使う場所に作るのが基本です。

詳しくは、弊社HP2023年1月24日の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