

♪ ハートホームカルチャー ♪

『食育講座』

◎9月10日(日) 13:00~15:00

～ テーマ ～

「ビタミンC、足りている人
いない人・・・その差は？」

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』

◎10月1日(日)

「少し厚手のボーダーTシャツ」

時間 : 10時～12時
13時～15時 各2名ずつ

費用 : 3,500円 (材料込) ※色違い用意あります

バスト 154cm
ヒップ 118cm
着丈 58cm



ページュに紺のボーダー



旬のレシピ

ホクホクねっとりのかぼちゃ とろとろ
ジューシーな茄子 みずみずしいピーマン



夏野菜と鶏もも肉の甘辛炒め



【材料】(2~3人分)

- ・鶏もも肉…1枚(300g)
- ・なす…1本
- ・ピーマン…3個
- ・かぼちゃ…100g
- ・揚げ油…適量

A

- ・酒…大さじ2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・片栗粉…大さじ2
- ・薄力粉…大さじ1
- ・おろしにんにく
- ・おろししょうが…各チューブ3cm

B

- ・めんつゆ…大さじ2
(4倍濃縮)
- ・酒…大さじ3
- ・酢…小さじ1
- ・片栗粉…小さじ1

【作り方】

準備: 鶏もも肉は、すじと余分な脂を取り除いたら、ひと口大に切り、Aを揉み込んでおく。・容器にBとお好みで輪切り唐辛子を混ぜ合わせタレを作っておく。

- ①なすとピーマンは乱切りに、かぼちゃは厚さ7mmほどの薄切りにして2等分する。
- ②フライパンに揚げ油を1cmほど入れ180度に熱し、鶏もも肉に片栗粉(分量外)をさらにたっぷりまぶしてから、こんがり揚げる。続けて、野菜を素揚げする(かぼちゃは焼き色がつくまで、なすはしんなりするまで、ピーマンはサツと揚げる)
- ③フライパンの油を拭いて、揚げた具材をすべて入れ、中火にして合わせたBを加え煮絡める。器に盛って完成です。

ご飯がすすみますよ～☆☆



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～

『ゴミの分別』



現在、日本でもゴミの分別が積極的に行われるようになりました。しかし、昔から細かいゴミの分別が行われていたわけではありません。高度経済成長期になると、技術革新によって工場での大量生産が可能となり、本格的な大量生産・大量消費の時代となります。これにより、企業・個人を問わず、排出されるゴミの量も急増するようになったのです。また、企業が排出する産業廃棄物の量も急増したものの、都市部のゴミ処理場だけでは処理しきれず、残った産業廃棄物は地方へと押し付けられるという事態にもなりました。さらに、処分しきれなかったゴミを不法投棄する事業者も相次ぎ、自然環境へ悪影響を与えます。弊社では、工事現場から出るゴミを木材、ダンボール、コンクリート、金属などに分類し処分しています。木材はチップにして燃料として再利用され、コンクリートは砕石に、金属も再利用されます。手間と時間はかかりますが、環境保全に対する意識を高め、リサイクルなど積極的に行っていきたいです。



木造の住宅の良さって??

メリットをご紹介します!

ちょっと教えて!
★豆知識★

木造住宅のメリットは、施工費用が鉄筋コンクリート構造に比べて、リーズナブルであることです。
リーズナブルな価格だけでなく、吸湿性と断熱性などの機能が優れています。鉄筋コンクリートや鉄骨鉄筋コンクリート構造の住宅では、壁紙やカーペットが必要になりますが、木造住宅では壁紙やカーペットは必須ではありません。壁紙やカーペットは、素材によってホコリが溜まることがあり、アレルギーやシックハウス症候群を引き起こしてしまうこともあります。
ではなぜ、木造住宅では、壁紙やカーペットが必須ではないのでしょうか。その理由は、木に吸湿性があるからです。
コンクリートは、吸湿性がないため、壁紙やカーペットを用いることで、湿気を吸収しています。
木には、元々吸湿性があるため、壁紙やカーペットが必須ではありません。さらに調湿性を高めるには漆喰や珪藻土など、塗り壁を内壁にするもの手段のひとつです。そうすることで、過乾燥や結露、カビの発生を防止できます。
このように木造住宅は、健康面で見ても様々なメリットを持っているのです。

木造住宅はどのような住宅?など、詳しくは、
弊社HP2023年7月15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>



MIURA (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