

♪ ハートホームカルチャー♪

『食育講座』



◎ 1月14日(日) 13:00~15:00
「糖化を知っていますか？」

雑談を交えながら、楽しく学ぶ♪

食生活を見直すヒントがありますよ。

～お気軽におこしくださいね～



※次回の予定 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



旬のお野菜に、身体が温まる辛味を加えて、
簡単でおいしい一品♪

・・豚肉と白菜で豆乳ピリ辛味噌うどん・・

【材料】(1人分)

- | | |
|---------------|----------------------|
| ・豚肉…50g | A |
| ・白菜…大きめ1枚 | ・味噌T…小さじ1.5 |
| ・白ネギ…4分の1本 | ・鶏がらスープの素(顆粒)…小さじ0.5 |
| ・豆乳又は牛乳…200cc | ・鰹だしの素(顆粒)…小さじ0.5 |
| ・水…150cc | ・薄口しょうゆ…小さじ1 |
| ・冷凍うどん…1つ | ・豆板醤…少々 |
| ・唐辛子…1本 | |
| ・にんにく(お好みで) | |



【作り方】

- ①ニンニクはみじん切り、白菜・豚肉は食べ易く切る、あれば白ねぎも斜めにスライス唐辛子は手でポキッと二つに割って種を出す
- ②フライパンにオイルを入れニンニクで香りを出し豚肉を炒める、続いて葱、白菜の芯を入れて炒め葉も入れる(面倒なら同時で)
- ③水を入れる、沸騰したら灰汁をとり、Aを入れて味付けする
続いて豆乳を入れ、沸いてきたら冷凍うどんを入れる
- ④うどんがほぐれて、温まったら出来上がり♪にんにくを好みで入れて下さい

キノコを入れたり、冷蔵庫にあまった
食材を使ってアレンジしても美味しいですよ♪



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～
『保存食』



弊社では、夏みかん、柚子、柿、すももなど、数種類の果物の木を植えています。

今年は、たくさんしぶ柿が実ったので、干し柿にしてみました。柿はカリウムやビタミン、ミネラルなどを多く含み、大昔より身近な場所の畑や山々で植えられており、熟柿や、干し柿にして、冬場の糖分補給できる保存食としても、人々の食の暮らしを支えてきた、とても栄養価の高い果実です。「柿が赤くなると医者青くなる」と言う、ことわざもあり、柿が赤くなる秋は、天候が良いので、体調を崩す人も少なく、医者は商売にならずに青ざめる。という意味で、柿の健康効果もあってのことわざとなっています。昨今、「食品ロス」が問題になっていますが、弊社でも、できる限り無駄にしないように、ジャムやジュースを作ってみる楽しんでます！！



快適な住宅には何が必要？

ちょっと教えて！
豆知識

その条件とは



快適な家の条件はなに？

①夏は涼しく、冬は暖かいということ

寒暖差があると、脳卒中やヒートショックを引き起こす可能性が高くなります。健康被害に備えて、部屋の室温や湿度などに注意しましょう。

②家事動線と生活動線の良さ

室内での生活の動きに無駄があると、小さな負担が積み重なっていき、特に家事動線では、洗濯機から干す場所までが遠いと、洗濯することが面倒くさいと感じるようになります。

始めの頃は気にしなくても、長い間生活し続けると大きな負担に感じるようになります。

③防音性が高いこと

外部の音がダイレクトに聞こえてしまうと、リラックスできず、逆にストレスを感じるようになります。特に交通量の多い場所や電車沿いと騒音の被害を受けやすくなります。防音性には気を遣いましょう。

快適な家の特徴は「高断熱」「高气密」「高換気」の3つです♪
弊社HP2023年8月14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