

HEART HOME

☆☆ INFORMATION ☆☆

～音楽会開催のお知らせ～

参加費無料!



日時:平成25年9月28日(土)
開場:18:30～ 開演:19:00～
☆☆当社ショールームにて☆☆

Bon ami ♪ (ボナミ)

二胡:Makiさん

大阮:美奈さん

ピアノ:えいこさん



今回の演奏は二胡と大阮とピアノのトリオ演奏です♪
当社の音楽会初登場のトリオ・アンサンブルなので楽しみに☆☆
皆様お誘い合わせのうえ、是非ご参加ください♪
※定員になり次第×切らせていただくこともございますので前もってご予約をお願いしますm(__)m

ご予約は...

TEL:0774-32-8483

(株)三浦建設

MAIL:office@kk-miura.com

サマーコンサート開催しました!



なごやかな雰囲気の中、楽しい音楽会で、ご来場の皆様にとっても喜んで頂きました☆☆

マリンバやフルートの音色がすごくキレイで、楽しくも日頃の疲れが癒やされた音楽会でした\(^o^)/

～SONNY FOREST通信～

★9月17日(火):食育講座の日

時間:13:00～15:00 講師:岸本尚巳さん 受講費:200円

日本人の食について、正しい知識を学びましょう!

今回のテーマ「あなたの食事大丈夫?」です☆

★9月22日(日):Cafe&手作り雑貨の日

時間:10:00～16:00

手作りのナチュラルな小物の商品が並びます☆新鮮にこだわった農家さんの野菜やカフェもありますのでぜひお越しください\(^o^)/
皆様のご来場お待ちしております♪♪



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: <http://www.kk-miura.com>

秋の食材さんま



さんまは日本では、江戸時代から大衆魚として親しまれてきました。貧血防止、粘膜を丈夫にするビタミンAや、骨や歯の健康に欠かせないカルシウム、脳細胞を活発にするDHA、血液をサラサラにしコレステロール値を下げるEPAも含むという、栄養が宝庫な魚です。これらの成分は主に脂にあるので、焼き魚にするときは脂を落とさないように焼くのがポイントです。また選ぶときには背の青色が鮮明で濃く、腹部がふっくらとしているものを選ぶといいですよ。

☆さんまのくるくる巻☆

まだまだ暑い日が続きますが、もう9月です。
いよいよ季節は秋ですね!!
秋といえばいろいろな旬の食材がありますが、今回は定番のさんまのレシピをご紹介します。

材料

さんま 1尾
醤油 小さじ1杯
お酒 小さじ1杯
にんにくすりおろし 少々
大葉 2枚



- ①まずはさんまは3枚に卸します。それを更に半分に切ります。
- ②醤油・お酒・にんにくを加え、10分程浸します。
1/2にした大葉をさんまの身側に敷き、くるくる巻いて爪楊枝で固定しましょう。
- ③オーブントースターで10分または、フライパンでしっかり焼いて下さい。
お好みでチーズや梅肉をはさんでみてもおいしいですよ☆☆

健康のためのハーブティー

季節の変わり目の9月は、急激な寒暖さによる血圧上昇に注意が必要です。

そこで血圧上昇の防止にハーブティーがオススメです。血圧を調整すると共に、心身の緊張を和らげ、ストレスによる血圧の上昇を抑えてくれます。

フレッシュハーブティー

摘み取ったばかりのハーブに熱湯を注ぐだけで、簡単にハーブティーが楽しめます。自分で育てているならば、フレッシュなハーブティーを是非味わいましょう。

フレッシュハーブティーの入れ方

好みのフレッシュハーブを1人分大さじ1を目安に入れます。熱湯を注いで3～5分蒸らすと出来上がりです。透明のポットなどを使うと、ハーブの葉の色やハーブティーの色を楽しんだりできるのでおすすめです。

高血圧防止にオススメのハーブ

レモンバーム

抑うつ病と緊張に優れた効果があります。

リンデンフラワー

神経をしずめる作用があり血圧を下げ、動脈硬化や心筋梗塞などの予防にも役立ちます。

ホーソン

血行を促進し酸素摂取量を改善します。高血圧や低血圧などの血圧を調整する効果があり、心臓への負担を軽減してくれます。



(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: <http://www.kk-miura.com>

Office mail: office@kk-miura.com