

≡ 暮らしの豆知識 ≡

暑くて寝苦しい夜にスッキリ寝る方法

ポイント①窓際に扇風機を置く。



窓際に扇風機を置くことで、外の風を入れることができます (*^_^*)
窓の高さが頭部分にくるようにすることで、外の風が入ってきやすくなります!!

ポイント②夏用寝具を用意しておく。



さらりとした肌触りのシーツやベッドパッド & タオルケットを準備しましょう。

ポイント③アイスノン(保冷剤)を使う。



アイスノンとはいわゆる氷枕です。
頭寒足熱と言うように頭を冷やすと寝つきが良くなりますよ!

□の部分にチェックをしながら、
ぜひ、みなさん試してくださいね

旬のレシピ

夏バテ防止方法にも掲載している、
レモンを使ったレシピになっています!

* 豚肉とクレソンのレモンバター炒め *

【材料】

- ・豚肉(切り落とし)・・・300g
- ・クレソン・・・50g
- ・にんにく・・・1片
- *はちみつ・・・小1
- *レモン汁・・・大1
- ・バター・・・15g
- ・塩&ブラックペッパー・・・適量



【作り方】

- ①クレソンは茎と枝に分けて茎は5cmに切る。
- ②にんにくは薄くスライスし、豚肉が大きければ、食べやすい大きさに切る。
- ③*レモン汁&はちみつをボールの中で混ぜる。
- ④フライパンにバターとにんにくを入れ、中火にかける。
- ⑤バターが溶け、にんにくが香り立ってきたら強火にかえ、豚肉とクレソンの茎の部分を入れて炒める!
- ⑥豚肉の色が変わってきたら③を入れ、塩&ブラックペッパーで味を決め火を止める。クレソンの枝を入れて、ひと混ぜしたら完成(*^^*)♡

夏バテしないように
気をつけるには?

夏バテ防止方法

レモン・酢・ゆず・グレープフルーツ・
梅干しなどに含まれるクエン酸を
取ることで、夏バテ防止に
繋がりますよ!



なぜなら!!!
クエン酸は疲労を回復
させて、夏バテで弱っ
た内蔵を回復させて
くれるからです!

~ハーブの効果について~

今回、ハーブのマジヨラムの効果について
お教えしちゃいます☆



ハーブと言えば、ハーブティーというイメージがありますよね?
それが、家庭の中でもすごく便利に使えるんです\(^o^)/
マジヨラムは、温かみのある甘くてスパイシーな香りが特徴になって
います!これから夏の暑さの影響で冷蔵庫の中の臭いも、
さらに気になりますよね!
このマジヨラムには冷蔵庫の消臭効果があります!
ぜひ、試してみてください☆★

≡ 住宅豆知識 ≡

—エアコンの簡単お掃除編—

お掃除方法

- ①フィルターのホコリを掃除機で吸い取る。
- ②ホコリが落ちないようにフィルターをはずす。
- ③台所用のスポンジを割り箸に輪ゴムで結びつけたスポンジの部分にイタノールを
吹きかけお掃除すれば完了です!



掃除をしなければカビの胞子が、エアコンの風で
部屋中にまかれて新たなカビを発生させる
原因にも繋がるので、こまめにお掃除しましょう!

夏によく使用するエアコン!
こまめにお掃除すること
で、節電&よりよく快適
に過ごすことができます
よ\(^o^)/



≡ SUNNY FOREST 通信 ≡

◎食育講座の日・・・8月24日(日)13:00~15:00

食についての貴重なお話が聞けます!
どうしたら健康な身体を保つことができる
のか楽しく学びましょう!参加無料です。
ぜひ、お越し下さい(*^^*)



◎カフェ&手作り雑貨の日・・・9月21日(日)10:00~16:00

8月のカフェ&手作り雑貨の日は、
お休みとなりますので、ご注意下さい。
次回は、9月21日(日)となります。
ぜひ、ご参加下さい☆★



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



MIURA (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