

SUNNY FOREST通信

◎Cafe&手作り雑貨の日

時間:10:00~16:00

たくさんの心がこもった
手作り雑貨が並びます!
また、くつろげる無料
カフェスペースもあります!
皆さま、お誘い合わせの上
ぜひ、お越し下さい☆



◎食育講座

時間:13:00~15:00

1月18日に食育講座開催致しました!
今回のテーマは「美肌と腸の関係」でした!
5大栄養素を摂り、綺麗な腸にすることが最も重要に
なります!私達の知らない知識についてたくさんお話し
いただきました☆お茶をしながら相談に乗っていただき、
大変和やかな時間を過ご
しました!皆さまも、日本人の
食について正しい知識を
楽しく学びましょう!
参加費無料になっています
ので、ぜひ、お越し下さい☆



2月15日(日):SUNNY FORESTにて

◎旬のレシピ ～山菜おこわ～



今が旬のワビ! ワビといえば山の恵みをたくさん
使った山菜おこわですよ! ぜひ、お試し下さい★

＜材料＞

- | | |
|-----------------|---------------|
| ・もち米.....2合 | ・本だし.....小さじ1 |
| ・白米.....1合 | ・塩.....小さじ1/2 |
| ・筍(下茹で済)・・中1本 | ・白だし+みりん+酒 |
| ・ワビ(アケ抜き)・・15本位 |各小さじ1 |
| ・油揚げ.....2枚 | ・醤油.....小さじ2 |

＜作り方＞

- ①もち米と白米は30分前にといて、水を炊飯器の目盛(おこわ)まで入れた釜に漬けておく。
- ②油揚げは細切りにして湯通しをし、油を抜いておく。
- ③筍は食べやすい大きさに切り、ワビは3cmに切る。
- ④調味料を①の釜に全て混ぜ、②と③の具を入れる。
炊飯器メニューをおこわにセットして炊飯する。
- ⑤蒸らして盛り付けたら完成!



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>

≡ 住宅豆知識 ≡

冷蔵庫の電気代節約方法

参考にして下さいね!

①冷蔵庫の開け閉めは控える

冷蔵庫の開け閉めはその都度冷気が外部に逃げて
冷蔵庫内の温度が上昇します。再び元の温度まで
下げるために余分な電気代を消費してしまいますので、
すぐに閉めましょ

②冷蔵庫の中身は詰め込みすぎない

冷蔵庫に物がいっぱい詰まっていると、冷気の
流れが遮断され、冷却効果が下がり、余分に
電気代を消費してしまいます。

③熱いものは冷まして入れる

熱いものはそのまま入れると、
当然冷ましたものより冷却させるのに余分に
電気代を消費してしまいます。
そして、周りの食べ物の温度も上昇させてしまい
傷みが早くなりますので気をつけましょう。

ハレンタインの可愛いラッピング方法

～マグカップラッピング～



①準備するもの

- ・マグカップ
- ・レースペーパー
- ・紐&タグ
- ・アルファハットスタンプ
- ・毛糸玉
- ・OPPフィルム袋



②カップの中にチョコレート やクッキーを入れます。

③カップを袋の中に 見栄えよく入れ完成!



可愛くラッピングをして豪華に

見せちゃいましょう!



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