

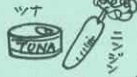
い・ほ〜む



Vol. 17

レシピ

おいしいごはん



揚げパン・パンコロール

*材料(6コ分)

- じゃがいも — 2コ
- 人参 — 45g
- ツナ缶 — 100g
- パセリ(みじん切り) 小2
- コンヨ(顆粒) — 適宜
- ごしよ — 少々
- 小麦粉 — 適宜
- 卵 — 1コ
- パン粉 — 適宜
- オリーブオイル — 大2
- レタス — 適宜
- トマト — 1/2コ
- パセリ — 適宜
- トマトチャップ — 大1.5
- マヨネーズ — 大3

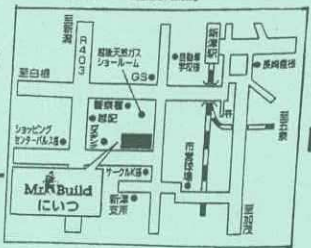
*作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、人参はさいの目切りにしてそれぞれ下ゆでし、じゃがいもは熱いうちにつぶして、ボールに合わせておきます。
- ②①のボールに汁気を切ったツナ、パセリのみじん切り、コンヨ、ごしよを加えて混ぜ、6等分して判判型に形を整えます。
- ③②に小麦粉を溶き卵、パン粉の順に衣を付け、トースターの天板にのせ、オリーブオイルを刷毛で塗り、焼き色がつくまで5分程加熱し、裏返して再びオイルを塗り、5分程焼きます。
- ④器にレタスの大のレタスをみじん切り、トマトを盛り、③のコロールをのせて、パセリを飾り、トマトチャップとマヨネーズを混ぜ合わせて添えたら出来上がり。

Mr. Build
—Nitsu—
『With you together』
～あなたと一緒に～
私どもミスタービルドにいつは
あなたと一緒に快適な住まい作り
のお手伝いを致します。

笑顔でニコッ
お待ちしています。
ミスタービルドにいつ

956-0031
新潟市秋葉区新津 4472 番地
TEL:0250-23-4330



<http://www.echihai.co.jp/>

CLICK! CLICK!

お待ちしています

※こちらの手書き情報誌は当店「ミスタービルドにいつ」で作成しています。

Information



私どもミスタービルドにいつが施主様へ
頂きましてお客様
のお宅が今年2月
に発行される
『新島リフォーム大百科2008』に
『リフォーム雑誌』に掲載
されます。お施主様のご協力
とて素晴らしい物となり
スタッフ一同心から感謝申し
上げます。大規模リフォームを
お考えのお客様はぜひご覧下さい。



明けましておめでとございます。
旧年中は大変お世話になりました。
本年も快適な住まい作りのご提案を致して
参りますのでよろしくお願い致します。

おそうじしましょ

家電のおそうじ 炊飯器(お米)



- 蒸気ロヤ内側の排水口
ベーパータオルを竹串に巻いて中に
浸しながら、水がしみ出すように取る。
- 本体表面・フタ
台所用洗剤を薄めた液を布に
染み込ませ、汚れた部分を拭き取り、拭き
取る。
- 本体内部
なるべく洗剤や水を使わず、
固い布で布巾で拭き取る。
- セーター部分
金属部分には、焦げ付きがある時は、
ナイロンブラシで軽くこする。

当店の おすすめ

水栓取替しませんか?



寒い時期、手かきで蛇口をひねる
にも力がはいらない。
お湯、水の温度調節が面倒。
蛇口に簡単に調理中に汚れた
手を洗いたい。etc... のお悩みが
ある方にぜひおすすめ!!

既存の水栓は、確りして取り替えてほしい。
ものもございまして、当店にお申し込み下さい!!

TOYOの水栓カゴが当店にあります!!
皆様にご覧になりたい方は、当店へご連絡
下さい!! カゴログ差上げます!!

知得情報

みかんの皮で解熱ドリンク



解熱作用、発汗作用がある「みかんの皮のドリンク」の
作り方をお教えします。みかんとを2個よく洗って、ワックス
を完全に落としてから、皮をむいて皮だけを使用します。
皮はラップをしなくて、電子レンジに3分かけ、それを
千切りにして、600CCの水で煮ます。
半量まで煮詰まったら、火を止めて茶こしでこしてから、
蜂蜜で好みの甘さを付け、それを冷ましたら出来上がり。
体が温まって風邪の直りが早くなるからやってみて!

Easy Exercise

冬は寒くて運動不足になりがちですが、適度な運動を
することは健康を維持することにも繋がりますので、
時間があるときに TRY してみましょう!

1. 背伸びをする



2. 頭を前にゆっくり倒す



3. あごをゆっくり抑す



4. 頭を横にゆっくり抑す。(左右)



ストレッチ

