

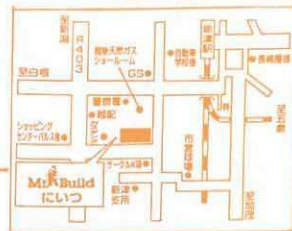
い・ほ～む

Vol.19

レシピ

Mr. Build
—Niitsu—
『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。

笑顔でニッコリ
お待ちしております。
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!
お待ちしております

※こちらの書きき情報誌は当店「ミスタービルドにいつ」で作成しています。

おいしいごはん

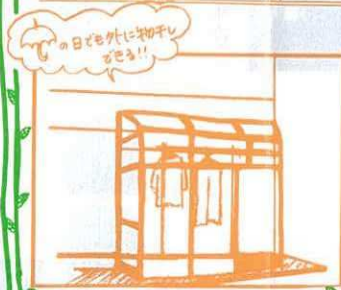
春野菜と海鮮の炒め物

* 材料(4人分)
玉ねぎ 1/2コ
にけのこ 1コ
赤ピーマン 1コ
キャベツ 3枚
アスパラガス 4本
えび 8尾
ゆで貝柱 4コ
サラダ油 大さじ
しょう油(めんつゆ) 小2
酒 大さじ
コンソメ 3本
こしょう 少々

* 作り方
① Aの野菜は短冊切り、アスパラガスは
斜め切り、えびは背ワタを
取り、ゆで、ゆで汁は半分にスライスします。
② フライパンに油を半分入れ、しょう油
とえび、ゆで汁を加え、酒大さじを入れ
、とろみを取り出し、残りの油を足し
、Aの野菜とアスパラガスを加えて
炒めます。
③ ②にえびとゆで汁を加え、残りの酒
コンソメ、こしょうを加えて味を調え
て完成です。

当店の おすすめ

テラス囲い ニュー日青木



こちらの商品はテラス囲いといふと
天候が荒い時でも安心して外に
洗濯物を干せるスペースが出来る
便利なエクステリアです。
これかあれば天気や荒い時でも
外に干せるから乾きやすいのニヤヤ
気になるなんてありません。
物干しのスペースとしてではなく、洗濯物
を置いて洗濯して使用したりも出来ます。
さらに2階に設置できるものや換気扇
が取り付けられるものもあります。
あなたのおうちに取り入れてみては?

トイレ博物館

4/12・13に TOTO ショールームで開催された
トイレモデルフェアで行われたトイレ博物館に
行って来ました!! 明治時代のトイレや
カスガ使用しているトイレ、昔、国会議事堂で使用
されたトイレなどが展示されていました。なかなか
見る機会がない貴重なトイレがずらり!
時代の流れと共に形や材質だけではなく、機能や清掃性
も考えられて変化してきたトイレ。今のトイレは便利に
なったなあと感じた一日でした。



カスガが使用しているトイレ(左)
子供が使用しているトイレ(右)



明治時代のトイレ

Easy Exercise

適度な運動は健康を維持することにも繋がります。お仕事の休憩時間に、
家事の合間に体を動かして気分転換してみませんか?



1 体を横に伸ばす。(左右)



2 背中を丸めて上体を前に曲げる。

ストレッチ

座っていてもできる



3 胸とお腹を突き出す。



4 上体をねじる。(左右)

おそうじしましょ!

家電のおそうじ
電子レンジ(電子機能なしの場合)



ガラス扉

電子レンジのガラス扉は弱アルカリ性
洗剤で洗って、水で洗い流す。
洗剤がゆき残らないように、水で洗い流す。
濡布で拭く。

本体内部
耐熱容器に水を入れ、内部が
蒸気だらけになるまで加熱
する。水蒸気で汚れがゆるんで
から、よく絞った雑巾で拭く。
台所用洗剤をつけて、水。
洗剤は残さないよう、しっかり湯
拭きして。
タンテーパー
湯かいうちに湯拭き。こびりついた
汚れは台所用洗剤で洗う。

知得情報



ご飯をおいしく炊くコツ

いつものご飯をさらに美味しく炊くコツをお教えします。この方法で炊くと
古米でも新米のようにふっくら、ひかりのご飯が炊けますよ。
まず、研ぎ水が透明になるまでしっかりお米を研いだ後、お米3合に対して、
大きさ1のサラダ油を水と一緒にに入れて炊くだけ! これをするだけでふっくら
として照りのあるご飯が炊けます。試してみてください!
補足として...お米は研げば研ぐだけ美味しくなりますが、その代わり栄養分が
落ちてしまいます。だから、栄養をしっかり摂りたい時は軽く研ぐようにして、
ダイエットしたい時にはしっかり研ぐとカロリーダウンになります。

