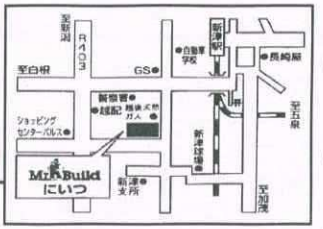
り・ほ～む Vol.21 レシピ

Mr.Build
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。

笑顔でニコニコッ お待ちしています。

ミスタービルドにいつ
〒956-0035
新潟市秋葉区新津 4472 番地
TEL：0250-23-4330



アクセス待ってま～す!

情報満載のホームページはこちらから
↓↓↓
http://www.echihai.co.jp/

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。

当店のおすすめ

ステキなキッチンでビックリ!!

YAMAHA
JAb pack 08 first
システムキッチン Bb

こちらの商品は、カウンターとシンクに人造大理石が使用されているＹＡＭＡＨＡの代表的なキッチンです。人造大理石は、お手入れもカンタン。傷や熱にも強く安心して長くお使いいただけます。さらに、シンクは７色の中から、お好みのカラーをチョイス！キッチンの扉の色とコーディネートしてあなたらしいキッチンにしてみるのも良いでしょう♪ 他にも使いやすい機能が揃っている素敵なキッチンです。詳しくは、当店まで気軽にお問合せ下さい。お待ちしています。

べんりやっ 欲しいワ!

奥様よろこぶ 便利機能

①シングルレバー水栓 温度調節の操作が簡単で、調理中でもレバー式なので使いやすい。	
②フロアスライドキャビネット キッチンの収納は引き出し式。隅々まで仕舞えて、取り出しやすい。	
③引き出し式食洗機 約６人分の食器が一度に洗えて、便利。家事の能率アップ↑↑	

おいしいごはん

たまねぎは血をサラサラにするよ!

カレイにもビラメにもOK!

白身魚の王ねぎソース

＊材料(4人分)
白身魚ー4切れ
ねぎー1/2本
にんじんー1/3本
あさっきー適宜
王ねぎー1/2コ
フレンチドレッシングーカップ1/2
酒ー大3
塩・こしょう・小麦粉
ごま油(白)・酒・バター
しょうゆ

おウチでフレンチレストランの味を食べれる!

＊作り方
① ねぎ4～5cm長さに切り、芯の部分を除いて白い部分をせん切りにし、水にさらす。人参は4～5cm長さの細めのせん切り。あさっきは小口切りにします。
② 王ねぎをすりおろし、Aの材料と混ぜてソースを作っておきます。
③ 白身魚に軽く、塩こしょうで下味をつけ小麦粉を薄くまぶしておきます。
④ フライパンにごま油を適宜熱し、③を入れて3～4分間両面をこんがりと焼きます。
⑤ ④に酒カップ1/2を加えてアルコール分を飛ばし、バター10gを加え溶けたら②を加えます。
⑥ しょうゆ大1/2を加えて、サッと混ぜ①の白髪ねぎ、人参を加えてサッと煮ます。器に盛りあさっきを散らしたらできあがり。

知っ得情報

ガラス窓の汚れを防ぐ方法

キレイに拭いた窓ガラスが、またすぐにホコリっぽくなって困ってしまったことはありませんか？
そんな時はこうしてみてください。窓ガラスは特に掃除した後すぐに、静電気が出て周りのホコリや汚れを寄せ付けてしまいます。そこでそれを防ぐ方法として、窓ガラスを拭いた後に、柔軟剤を薄めた液を雑巾に含ませ、それで仕上げ拭きをしてみてください。柔軟剤が静電気を防止する役目を果たして、ホコリや汚れを付きにくくしてくれます。機会があったらお試しを！

おそうじしましょ!

クエン酸を使ったおそうじ方法

防カビ、防臭対策に活躍するクエン酸。いろいろな使い道がありますのでまずは1ットライしては?

カビ知らずのタクミくん

畳のカビ予防
1. バケツに半分の水(約2.5L)とクエン酸小1弱を入れてよくかき混ぜます。
2. ぞうきんを溶液につけて固く絞り、畳の目に沿って拭きます。
3. 乾いたぞうきんで丁寧に乾拭きしたら終了です。

室内干しの臭い予防
石けん洗濯の際、2回目のすすぎにクエン酸5gを入れてください。石けんカスの残留を減らし、洗濯の嫌な臭いを防ぎます。

NEWS 秋のキャンペーンが始ります。

オイシのシチもキレイにしたいなァ!

ビルドに行!

9上旬～10月末迄開催予定

今年も９月上旬から10月末まで、ミスタービルド東日本主催、"秋のキャンペーン"が始ります。お住まいのリフォームをお考えの方は、今からじっくりプランニングして年末には、キレイになった我が家で年を越すのも良いですね♪当店は、お客様のライフスタイルに合わせたリフォームをプランニングいたします。リフォームのご相談はぜひ、当店に!!

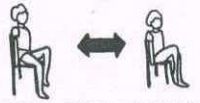
誰にでもできる Easy Exercise

腰痛持ちの方必見!!
再発防止予防のためのやさしい腰痛体操

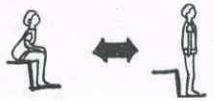
腰部・臀部（お尻）
ゆっくり腰をあげ、背から脚をまっすぐに伸ばす。
（5～10回、1～3セット）

腹筋
腰の下に手を置き、息を吐きながら頭を起こし、へそを見る。（5～10回、1～3セット）

大腰筋
脚を交互に上げ下げする。
（各5～10回、1～3セット）



全体
視線を上にむけ、息を吐きながら手の支えを使って立ち上がる。（5～10回、1～3セット）



絶賛発売中!

書店にて¥500(税込)

当店も施工例掲載してます。アンケートでもれなくプレゼントあり!!ぜひ見て下さい。