

# い・ほ～む



## レシピ 春号 vol.3



「With you together.」

～あなたと一緒に～

私もミスタービルドにいつかはあなたと一緒に  
快適な住まい作りのお手伝いを致します。

ミスタービルドにいつ

〒956-0031

新潟市新津 4472 番地

TEL:0250-23-4330

HP アドレス

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

ホームページ  
開設!!

※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。



「手作りそば打ち体験」開催しました!!

先日店の主催で、隣の越後天然ガスのショールームにて手作りそば打ちの体験教室を開催致しました。参加者の皆さんと和気藹々のとても良い雰囲気の中で手作りのおいしいそばを打つことが出来ました。今後も皆様に喜んで参加して頂けるイベントを企画致して居りますのでぜひ、奮ってご参加下さいませ。

この工程は結構、力が要います。



会話に花が咲きました!!



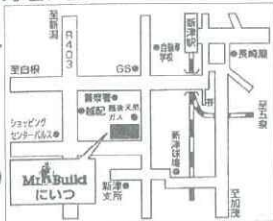
NEW!!

キャンペーンが始まります!!

☆期間 3/18～4/30 迄

ミスタービルドでは3/18～4/30 迄春のキャンペーンを開催致します。お手ごろな水廻り関する機器やお得なバックプランも取り揃えて居ります。ぜひこの機会にお求め下さいませ。

※詳細は当店までお問い合わせ下さい。



同時開催

新生活応援フェア

春ですわ!! 私どもでは春からの新生活を応援するフェアも開催致しております。

「/フォーム」ではなく模様替えと云う感覚で!!

\*床の張替

.....ぬくもりのある材料で足元も良く。

\*壁のクロス張替

.....部屋の印象が変化し明るく!

\*ブラインドの取替

.....色のバリエーションも豊富です。



おいしいごはん

～春キャベツと鶏肉のゴマ風味炒め～

材料(4人分)

- ・キャベツ 400g
- ・鶏もも肉 200g
- ・塩 1g
- ・ゴマ油 少々
- ・油 大さじ1
- ・A 合わせ調味料

- ・すりゴマ 大さじ1/3
- ・醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ2

- ① キャベツはざく切りにする。鶏肉は塩、ゴマ油を振り、皮の方にフォークを10回位刺して穴をあける。
- ② フライパンに油を熱し、鶏肉を皮の方から焼いて、ひっくり返し、両面を焼く。
- ③ 鶏肉に火が通ったら取り出し、キャベツを入れて炒める。Aの調味料を入れて火を止める。
- ④ キャベツを皿に盛り、鶏肉は切って上に乗せる。



おそうじしましょ!

家の中で最も汚れやすい場所のうちの1つにキッチンがあります。中性洗剤などを使って清掃すると言いますが、出来ませんが環境に優しいものを洗剤として使用してみてはどうでしょう?

- ✓ 食中毒 ✓ ついてすぐの汚れには効果的。殺菌効果大ですが臭いがきついので薄めて使用すると良い。
- ✓ 重曹 ✓ コーキングの黒ゴミ、シンクの水アカまで洗剤としても効果大!!

知得情報

ヨーグルトは花粉症に効果がある!!

ヨーグルトに含まれる乳酸菌が腸内環境を整え、免疫力を高めこれがアレルギー反応を軽減するものと見られています。ヨーグルトを食べただけからと言って急に花粉症の症状が治まるわけではありませんが、花粉が飛ぶ時期の前から食べることで継続した体質の改善になるとともにヨーグルトは健康食品です。花粉症の他に整腸作用もあるので胃腸の弱い人や肌荒れにも効果があるので進んで摂取するようにしましょう。

