平成27年10月

(vol.220号)

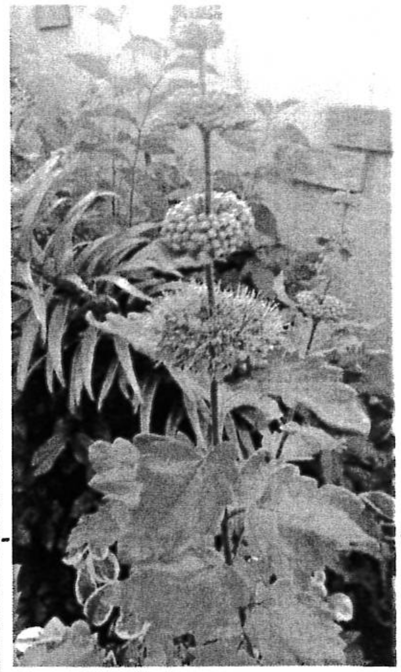
ご縁をいただいたあなたにお届けします。

平成27年10月発刊

一期一会新聞

〜出会いに感謝。あなたの家族が笑顔になりますように〜 第220号

一年越しの「段菊」が咲いた



昨秋、ホームセンターで花の苗を幾つか買ったうちの一つが「段菊」。ラベンダー色の優しい色合でその名の通り、羽もののような花が段々に咲きます。どなたが付けたかわかりませんが上手に付けた名前ですね(笑)

ちょっと贅沢　松坂牛弁当

先日、夜遅くなってしまったので出来合いのお弁当を買いに行くと松阪牛弁当が半額に!すかさずカゴに入れてお買上げ。おいしかった。

10月といえば

10月といえば、ようやく夏の暑さもひと息ついて、秋が近づいてくるのをあちこちで感じます。そういえば先日、りづの散歩中、イチョウの木の下を歩いていると銀杏の実を見つけました。きっと紅葉まであっという間でしょうね。

食べたら止まらないヘルシークッキー

先日のこと。もう夜だというのに娘が「お母さん、前作ってくれたクッキーが食べたい」と言い出しました。あまり食欲がない娘が言うので夜9時頃から作り始めました。このクッキーは、バターも卵も砂糖も使わず、小麦粉も半分は全粒粉を使用するとてもヘルシーなもの。作り方も簡単で思い立ったらすぐにできます。ただ一つ、難点が…。それは、おいしすぎて止まらなくなること!。この夜も二人でついつい完食してしまったのでした。

かぼちゃグラタン
(甘煮の残り)

材料　4人分

かぼちゃの甘煮…残り
Aオリーブオイル…大さじ1
Aタマネギ…1/2〜1玉
Aキノコ…適量
A塩・こしょう…少々
A酒…大さじ2
オリーブオイル…皿に塗る分
生クリーム…材料が浸る程度
とろけるチーズ…具材が隠れる程度
パセリ…適量

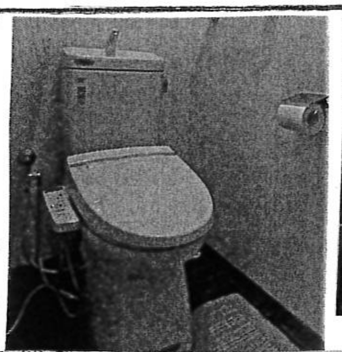
作り方

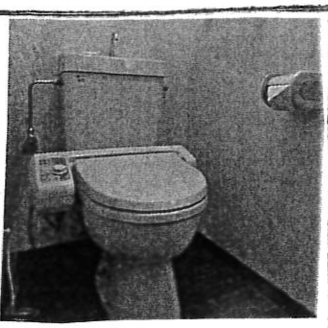
① Aのオリーブオイルをフライパンに入れ、タマネギ、キノコを炒めて、軽めに塩こしょうし、酒を振り入れ、火を止める。すでにかぼちゃに味がついているので薄目を心掛ける

② かぼちゃの煮物を食べやすい大きさに切る。皿にオリーブオイルを塗り、かぼちゃの煮物を並べ、その上に①を乗せる

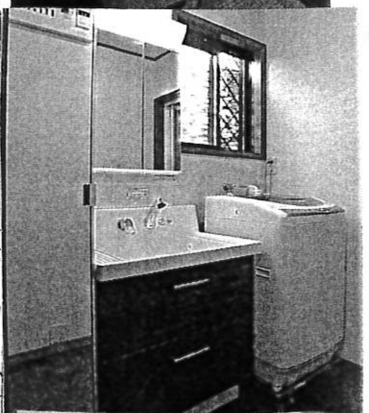
③ 生クリームを具材が浸るくらいに入れて、その上にとろけるチーズを乗せて、200度に余熱したオーブンで20分焼く。

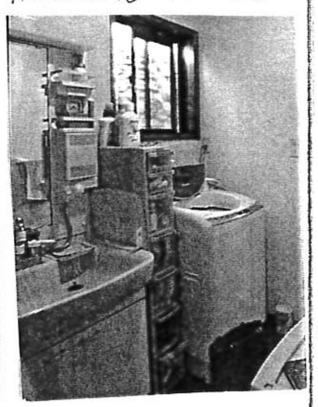
④ 焼き上がったら、グラタンにパセリを散らして出来上がり

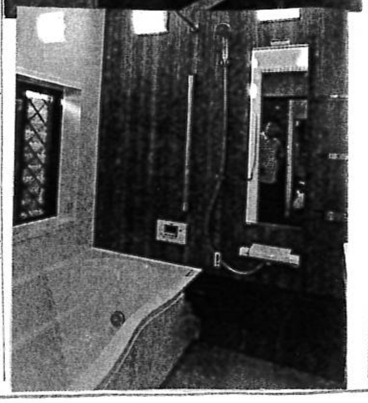


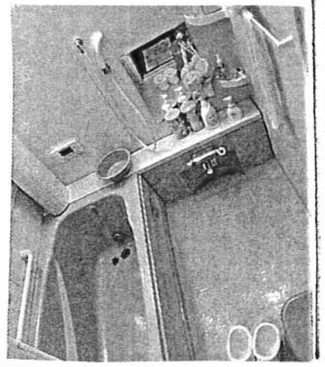


右側は施工前です。



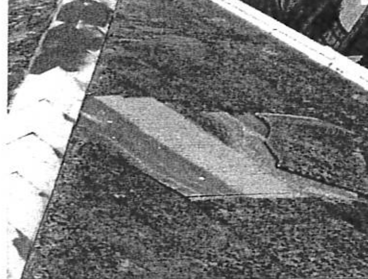


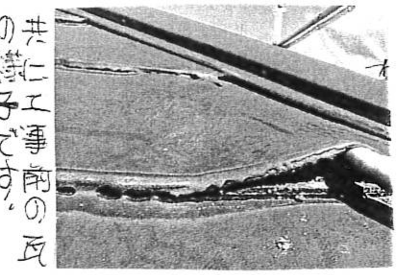




省エネ住宅ポイントの申請実施リフォームです。トイレを節水型トイレ(らせ)に、高断熱浴槽と節湯水栓、さらに入口の段差解消、窓の断熱改修を行いました。他には脱衣室の壁付暖房機も取付しました。洗面横にはトールユニット設置ですっきりしました。

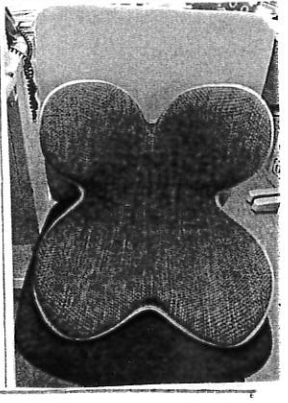
空は深く澄み渡りさわやかな季節となりましたがいかかお過しですか。今月は省エネリフォームポイントを中心にお伝えしたいと思います。今月は町内の運動会と秋まつりも控えております。1日から営業に仲間が加わります。江村猛です。よろしく。





共に工事前の瓦の様子です。

塗装業者に現場調査に来てもらったら必ず屋根の様子は確認してもらいましょう。塗装では直らない所もありますよ!!



私のおすすめする商品をお知らせします。みな様の中には見た事あるなと思う方もあると思います。スタイルという商品です。椅子の上に置くだけのこの商品。よい姿勢を楽に長時間キープ出来るすぐれもの。始は試しにと買ってみました。効果を実感し今では6つもあります。おすすめです

夢をかたちに
住まいのことなら
リフォームラボ
ITONEN
【いとねん】
0120-975-731

発行人：リフォームラボ ITONEN
伊藤彰英(いとうあきひで)
〒511-0836：桑名市江場508の2
営業時間：8:00〜18:00
定休日：水曜(急ぎは TEL下さい)
趣味：美しいもの鑑賞、バイク、スキー、一番は仕事

URL：ITONENで検索
HP：080-4754-6813
TEL：0120-975-731
FAX：0594-73-1779
Mail：info@itonen.jp