



わくわく だより

春爛漫ですね。皆さんは、流行には敏感ですか？ もともと流行はど気にしていれば、今までは子育てに追われ、どんどん流行においていかれ、お洒落からたいぶ遠ざかっていた。でも最近、子供もあまり手がかからなくなり、自分の時間を持てるようになり、ちょっと最近の流行に挑戦してみたいなりました。と言っても、とりみえすは、ネールアートとかですけど、他の人から見たら、いい手をしてと思われれるかも知れませんが、近々やってみようと思ってる。女性も、いくつになっても、お洒落をしたいものですから。おはけにねは、林檎の日、森かに若作りしてるんです3000 (H.M)



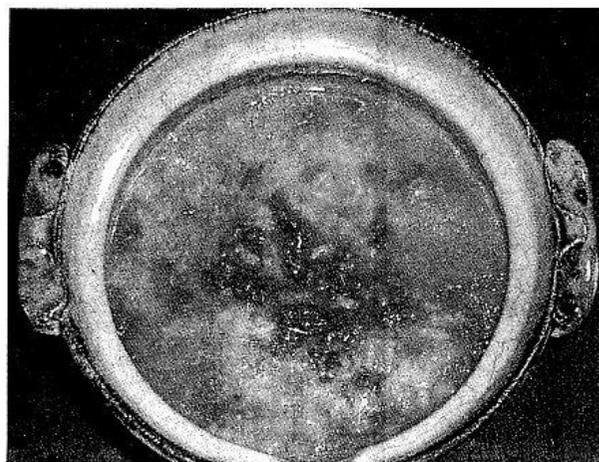
からだにいいレシピ

牛肉の5分粥

牛肉そばろの、ほのかに甘いお粥
胃腸強化、消化促進に

●材料(4人前)●

- 牛ひき肉.....50g
- 山芋.....50g
- 米.....50g
- 水.....500cc



●作り方●

- 1.フライパンを火にかけ、牛ひき肉と調味料を入れて炒めます。牛ひき肉の色が変わったら火を止めます。
- 2.山芋はさいの目に切ります。
- 3.米を洗って土鍋に入れ、1、2も入れます。
- 4.土鍋に水500ccを加えて火にかけます。煮立ってきたら、焦げつかないように鍋底を軽く混ぜます。同時にとろ火にして、吹きこぼれないように蓋を細めに開けておきましょう。
- 5.40~50分ででき上がります。火を止めて蓋をし、5分ほど蒸して完成です。

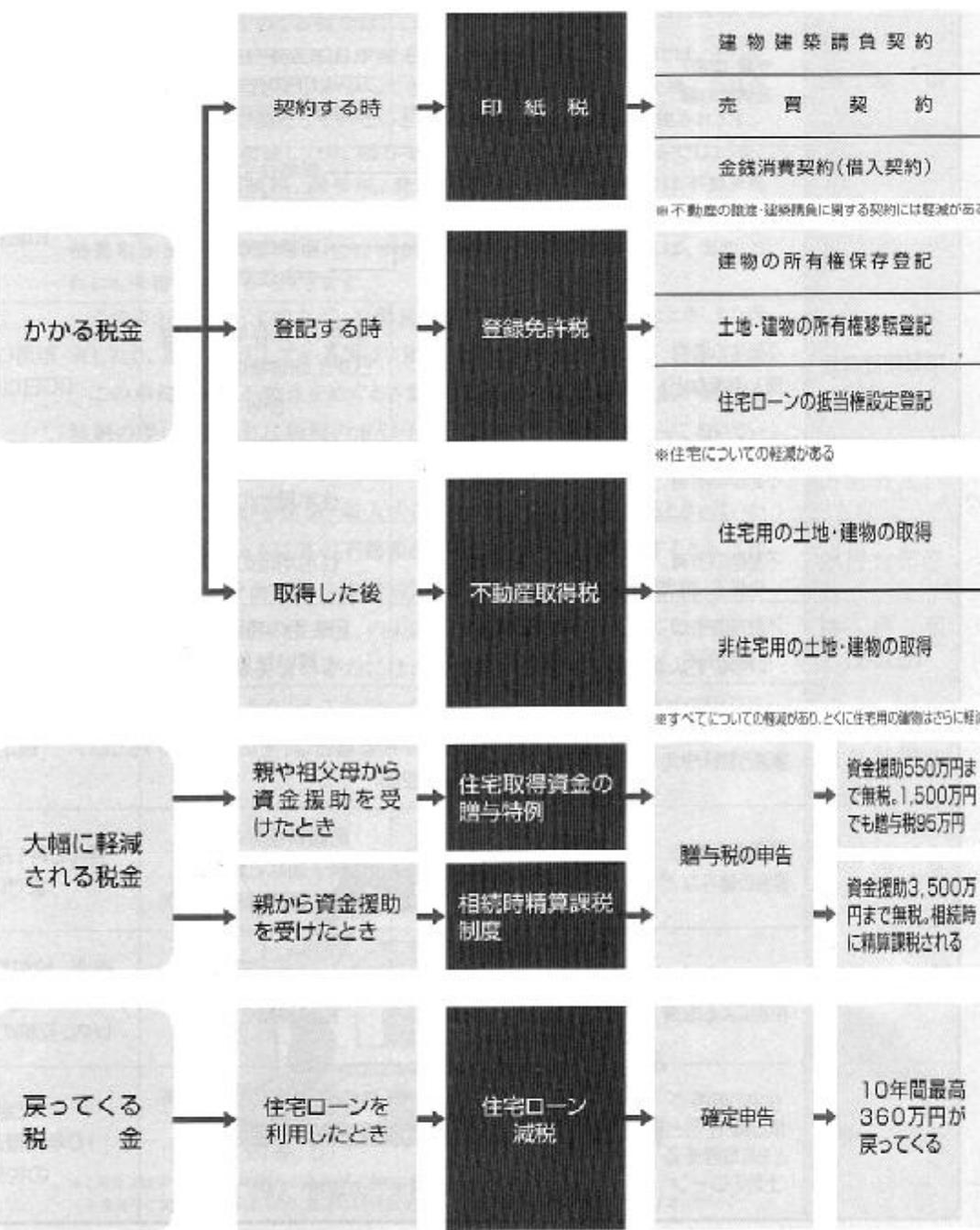
●一言●

- ・煮る時間は、軟らかさの好みで調節してください。
- ・水粥にしたい場合は、水の量を倍にしてください。3分粥になります。
- ・胃腸の働きを強め、消化機能を促進します。中国では手術後などの、流動食からふつうの食事への移行期に使われています。



『住まいを建築・購入するときの税金』

住まいを建築・購入するとき



ひと口メモ

用語集

●24時間換気システム・・・高断熱・高気密住宅に採用される強制換気システムのこと。



気密性、断熱性を高めることで、省エネルギー効果と快適性を両立させた構造の住宅を高断熱・高気密住宅というが、この構造では住居と外気間に自然な換気が起こらないため、換気システムの導入が不可欠である。換気と同時に冷暖房も同時に行う場合は、セントラル空調システムという。