## ♪ハートホームカルチャー♪

# 『食育講座』



◎ 1月14 日(日) 13:00~15:00 「糖化を知っていますか?」

雑談を交えながら、楽しく学ぶ♪



食生活を見直すヒントがありますよ。

~お気軽におこしくださいね~



※次回の予定 2024年2月18日(日)



# 『洋裁教室』



◎1月21日(日)

「圧縮ウールのジレ(ベスト)」

時間 : 10時~12時

13時 ~15時 各2名

費用 : 3,800円 (材料込)

※模様を入れたり、アレンジもできますよ♪



# 旬のレシピ





旬のお野菜に、身体が温まる辛味を加えて、 簡単でおいしい一品♪

## ・・豚肉と白菜で豆乳ピリ辛味噌うどん・・

### 【材料】(1人分)

- •豚肉…50g
- ・白菜…大きめ1枚
- •白ネギ…4分の1本
- •豆乳又は牛乳…200cc
- ·水…150cc
- ・冷凍うどん…1つ
- •唐辛子…1本
- にんにく(お好みで)

- ·味噌T…I小さじ1.5
- ・鶏がらスープの素(顆粒)…小さじ0.5
- ・ 
  解だしの素(顆粒)…小さじ0.5
- ・薄口しょうゆ…小さじ1
- •豆板醤…少々



### 【作り方】

①ニンニクはみじん切り、白菜・豚肉は食べ易く切る、あれば白ねぎも斜めに スライス唐辛子は手でポキッと二つに割って種を出す

②フライパンにオイルを入れ二ン二クで香りを出し豚肉を炒める、続いて葱、

白菜の芯を入れて炒め葉も入れる(面倒なら同時で)

③水を入れる、沸騰したら灰汁をとり、Aを入れて味付けする 続いて豆乳を入れ、沸いてきたら冷凍うどんを入れる

④うどんがほぐれて、温まったら出来上がり♪にんにくを好みで入れて下さい

キノコを入れたり、冷蔵庫にあまった

食材を使ってアレンジしても美味しいですよ♪





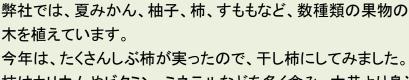




リフォームにご関心のある方、不動産を お探しの方、建て替えをお考えの方、 お気軽に御相談下さい。 小さな修繕から大改造まで当社の

コーティネーターがご提案させて頂きます。 URL: https://www.kk-miura.com





今年は、たくさんしぶ柿が実ったので、干し柿にしてみました。 柿はカリウムやビタミン、ミネラルなどを多く含み、大昔より身近 な場所の畑や山々で植えられており、熟柿や、干し柿にして、 冬場の糖分補給できる保存食としても、人々の食の暮らしを支 えてきた、とても栄養価の高い果実です。「柿が赤くなると医者 が青くなる」と言う、ことわざもあり、柿が赤くなる秋は、天候が 良いので、体調を崩す人も少なく、医者は商売にならずに青ざ める。という意味で、柿の健康効果もあっての、ことわざとなっ ています。昨今、「食品ロス」が問題になっていますが、弊社で も、できる限り無駄にしないように、ジャムやジュースを作って みんなで楽しんでいます!!

持続可能な開発目標(SDGs)とは、 すべての人々にとってよりよい、

~三浦建設の取り組み~

『保存食』

より持続可能な未来を築くための17の目標"



木を植えています。







## 快適な住宅には何が必要?

その条件とは

ちょっと教えて! 豆知識

### 快適な家の条件はなに?

①夏は涼しく、冬は暖かいということ

寒暖差があると、脳卒中やヒートショックを引き起こす可能性が高くなり ます。健康被害に備えて、部屋の室温や湿度などに注意しましょう。

### ②家事動線と生活動線の良さ

室内での生活の動きに無駄があると、小さな負担が積み重なっていき ます。特に家事動線では、洗濯機から干す場所までが遠いと、洗濯する ことが面倒くさいと感じるようになります。

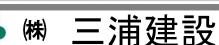
始めの頃は気にしなくても、長い間生活し続けると大きな負担に感じる ようになります。

### ③防音性が高いこと

外部の音がダイレクトに聞こえてしまうと、リラックスできず、逆にストレス を感じるようになります。特に交通量の多い場所や電車沿いだと騒音の 被害を受けやすくなります。防音性には気を遣いましょう。

快適な家の特徴は「高断熱」「高気密」「高換気」の3つです♪ 弊社HP2023年8月14日をチェックしてみてください→→-





〒611-0002京都府宇治市木幡須留1-189

- ■TEL:0774-32-8483 ■FAX:0774-32-6730
- ■URL: https://www.kk-miura.com
- Office mail: office@kk-miura.com