

♪ハートホームカルチャー♪



『食育講座』



◎ 7月14日(日) 13:00~15:00

「幸齢者 part3

～とにかく動くことが大事～

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。

～お気軽にお越しくださいね～



『洋裁教室』

◎ 7月29日(月)

時間：10時～12時

13時～15時 各2名

材料費込 4,000円です。



「袖が2wayのブラウス」です。

そのままでも、袖をくくってもかわいいです！

初心者の方でも大丈夫です。お気軽にお越し下さね。

旬のレシピ

みずみずしい旬きゅうりを使った、サラダ感覚の一品のご紹介♪



…きゅうりとひき肉とナッツの生春巻き…



【材料(2人前)】

- ・牛ひき肉…80g
- ・アーモンド(みじん切り)…13粒
- ・ニンニク(みじん切り)…1片
- ・醤油…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1
- ・もやし…1/4袋
- ・きゅうり(細切り)…1/7本弱
- ・生春巻きの皮…2枚(ライスペーパー)

【作り方】

- ①フライパンに牛ひき肉、アーモンド、ニンニクを入れ、油を引かずに中火で炒め、醤油と、砂糖で味を付ける。
- ②もやし、きゅうりをサッと沸騰したお湯に入れ、再沸騰したら冷水にさらしザルにあげる。
- ③生春巻きの皮を袋の表示に従いもどし、①と②を包む。

是非、作ってみてください♪



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、より持続可能な未来を築くための17の目標
～三浦建設の取り組み～



『ガーデニング』

皆さん、ガーデニングはされていますか？庭に彩りを与えてくれるガーデニングですが、言うまでもなく、自然や環境に優しい取り組みの一つです。

弊社では、季節ごとに花を楽しめるように花苗を植えております。今、育てているのは、スピレア・ゼンスピリットキャラメル、ストケシア・オメガスカイロケット、シュガー・ラッシュ、ペリカム、丁字草、オダマキ・チョコレートソルジャー、チョウジソウ・ユーパトリウム・スノーボール…などです。

植物は、成長する過程で二酸化炭素を吸収し酸素を生成しています。寿命がくると枯れて腐植土となり、そこに生える次の植物の栄養になります。花苗だけでなく、宿根草・多年草や低木と一緒に育てることで、より自然に近い環境を作る事ができます。

小さな取り組みではありますが、それがあたりまへの日常、価値観になることで、持続可能な社会を実現する力につながるはずです。

未来のために豊かな自然を残していきたいましよう。



キッチン収納と間取りの最適化で快適な料理空間を実現

*間取りを決める際のチェックポイント



ちょっと教えて！
豆知識

1:吊戸棚の有無

吊戸棚を設置するか否かは、収納量とキッチンの開放感のバランスを考えて決めましょう。

2:腰壁の高さ

対面式キッチンの場合、腰壁の高さによって空間の印象が大きく変わります。リビングとの一体感を出したいか、少しプライバシーを保ちたいかによって、高さを調整しましょう。

3:冷蔵庫の位置

冷蔵庫は、買い物から帰った際や調理時の動線を考慮して配置します。また、ダイニングやリビングからもアクセスしやすい位置にすると便利です。

キッチンの収納と間取りを最適化することで、調理効率上がり、使い勝手の良いキッチン空間を実現できます。

詳しくは、弊社HP2024年5月3日を
チェックしてみてください。



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
コーディネーターがご提案させていただきます。

URL : <https://www.kk-miura.com>



(株) 三浦建設
MIURA
〒811-0002 京都府宇治市木幡須留1-188
TEL: 0774-32-8483 FAX: 0774-32-6730
URL: <https://www.kk-miura.com>
Office mail: office@kk-miura.com