

♪ハートホームカルチャー♪



『食育講座』



◎ 12月8日(日) 13:00~15:00

「幸齢者の食事術」



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～ **※無料です**

『洋裁教室』

◎ 12月21日(土)

時間：10時～12時

13時～15時 各3名

費用：2,000円(材料込)



「ボタンとビーズの アクセサリ」



見本以外のビーズ、ボタンを揃えますので、
時間内であれば、何個でもご自由に作っていただけます♪
お子様でも大丈夫です。お気軽に起こし下さいね。

旬のレシピ

麻婆豆腐の豆腐の代わりに角切りの大根を使ったメニュー！！



…麻婆大根レシピ…

【材料(2人前)】A

- ・大根…250g
- ・水…1/3カップ
- ・花椒粉…小さじ1/2
- ・長ネギ…10cm
- ・味噌…大さじ1と1/2 (または粉山椒・好みで)
- ・ショウガ…1かけ
- ・砂糖…大さじ1と1/2
- ・顆粒鶏がら
- ・にんにく…1かけ
- ・醤油…大さじ1/2
- ・スープの素…少々
- ・ごま油…小さじ2
- ・酒…大さじ1
- ・水溶き片栗粉…水大さじ1
- ・豚ひき肉…120g
- ・豆板醤…小さじ1
- ・+片栗粉大さじ1/2

【作り方】

- ①大根は2cm角に切る。耐熱皿に並べ、ふんわりとラップして電子レンジ(500W)で7分加熱する。
- ②長ネギ、ショウガ、にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れて弱火で熱し、②を炒める。香りが立ったらひき肉を加えて中火で炒め、パラパラになったら①を加え、さっと炒める。
- ④Aを加え、煮立ったらアクをのぞき、ひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

～電子レンジで時短調理♪ ぜひ、作ってみてくださいね～



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～



『食育』

皆様は食育に関してどれくらい興味をお持ちですか？
健康的な生活習慣の育成を通じ、食品ロス削減などSDGs達成に貢献する項目の一つに「食育」があります。弊社では月に1回、「食育講座」を開催しております。この講座では、「食べたものが体を作る！」をテーマに栄養素のお話や、日本人の体質に合った栄養のとり方など、「健康寿命」を考える教室です。食育は、単に食べ物を選ぶだけでなく、食材がどのように作られ、流通し、食卓に届くまでを学ぶ機会を提供し、健康的で持続可能な食生活を築くための基礎となります。こうした知識を身につけることで、栄養バランスの良い食事ができるようになり、生活習慣病の予防や食品ロスの削減も期待されます。講座はどなたでもご参加いただけ、ご家族やお友達と一緒に楽しみながら学べる内容となっております。私たちと一緒に、健康的で持続可能な食生活を目指してみませんか？



湿気がすごい部屋の対策！ 効果的な解消方法をご紹介します



ちょっと教えて！
豆知識

* 湿気がすごい部屋の対策方法

1:換気

窓を開けて部屋の空気を入れ替え、湿気を外に排出することで、部屋の湿度を下げるすることができます。

2:除湿機

それぞれの除湿機には、特徴やメリット、デメリットがありますので、部屋の状況や用途に合わせて適切な機種を選びましょう。

3:エアコンの除湿機能

「弱冷房除湿」は、室温を下げながら湿度を下げるのに対し、「再熱除湿」は、室温をほとんど下げずに湿度を下げるすることができます。

4:サーキュレーター

除湿機やエアコンと併用することで、除湿効果を高めることができます。

湿気すごい部屋の原因をチェック。
詳しくは弊社HP2024年9月10日をご覧ください。



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

〒611-0002 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