

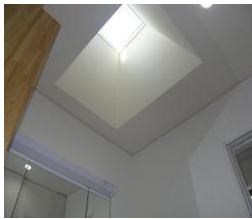
こんな工事をさせていただきました

加賀市 Y様邸 『新築工事』



冬ぽかぽか、夏は涼しく「セルロースファイバー」を使った呼吸する家

無垢のフローリング・腰板を貼ったリビングにベンチをしつらえました。



天窓



2台の洗濯機の上に流しを設置。ひどい汚れを落とします。



トイレ前室に洗面化粧台を置き、天窓からの自然光で身支度できます。



11・12月度は新築 2件、住宅内装・外装のリニューアル工事が4件、加賀・小松・福井方面で工事をさせて頂きました。ご近所のみならずには工事中ご迷惑をおかけしました。ご協力ありがとうございました。

胃腸をリセットして

新しい年を元気にスタート!



2016年が始まりました。年末年始は楽しく過ごされましたか? みんなで集まる機会も多く、つい飲みすぎ・食べ過ぎになりがち...。お家でのおんびりしていると、だんだら間食してしまう...。お休みの間、胃腸は働きっぱなしで疲れているかもしれません。食欲のない時でも、ちゃんと食べて復活するために☆身体に優しい、簡単レシピを紹介したいと思います。

◇胃腸にいい食材を調べてみました◇

- ◎長芋(消化促進 & 粘膜保護)
- ◎キャベツ(胃粘膜の再生を促す)
- ◎大根(酔いの解消に有効)
- ◎豆腐(消化されやすいたんぱく質源)(アルコールの処理能力を高める)

新年会のおつまみも意識して選んでみるといいかもしれませんね!



キャベツ雑炊

- 材料■ (1人分)
- ・キャベツ小 ... 4分の1
 - ・ご飯 ... 茶碗半分
 - ・水 ... 300cc
 - ・卵 ... 1個
 - ・顆粒だし ... 小さじ1
 - ・しょうゆ ... 小さじ1

■作り方■

- ①小鍋に水とご飯、だしを入れ中火にかける
- ②鍋が沸騰したら食べやすい大きさに切ったキャベツを入れ、蓋をして2・3分ゆでる
- ③キャベツに火が通ったらしょうゆを入れ最後に溶き卵をまわし掛け卵に火が通れば完成



厚揚げのとりりんおろしかけ

- 材料■ (2人分)
- ・厚揚げ ... 大1枚
 - ・長芋 ... 100g
 - ・大根 ... 100g
 - ・しょうが ... 1片
 - ・万能ねぎ ... 少々
 - ・めんつゆ ... 適量



■作り方■

- ①厚揚げはキッチンペーパーにくるみお皿にのせて600Wのレンジで2分加熱する
 - ②大根、長芋、しょうがをすりおろし、めんつゆを加えて混ぜる
 - ③厚揚げを一口大に切り、②をかけて小口切りにしたねぎをちらす
- ☆厚揚げはお好みで、焼いて焦げ目をつけてもいいですね!

長芋と豆腐の味噌汁

- 材料■ (2人分)
- ・長芋 ... 100g
 - ・絹ごし豆腐 ... 1/2丁
 - ・だし汁 ... 600cc
 - ・味噌 ... 適量

■作り方■

- ①長芋を粘りが出るまで包丁で細かく刻む
- ②だし汁を沸かし、豆腐をくずしながら入れ2分ほど加熱し、火を止め味噌を溶かす
- ③長芋を加えて全体を混ぜ、再び火にかけ沸騰直前で止めて出来上がり

健康で楽しい1年となりますように

出典 クックパッド

まどばん

住まいの版

2016年 1・2月号 vol.99

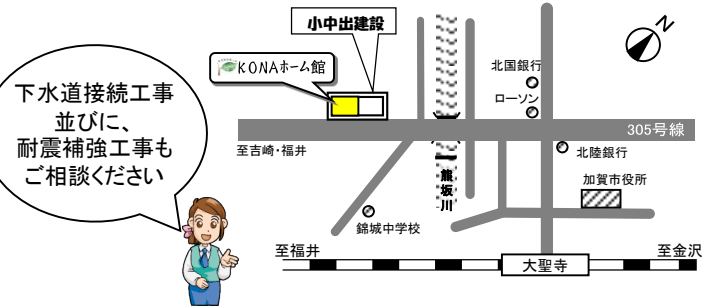
KONAホーム 新春 おすすめ情報

あつたか たくらく やさしく、便利に、快適に スマート・リフォーム



温度差のバリアフリー 解消に! 雪と寒さ対策に! 省エネ・創エネ スマート・リフォーム

* 特別価格でご提供、詳しくは KONAホーム まで *



下水道接続工事並びに、耐震補強工事もご相談ください

注文住宅・マンション新築・増改築・リフォーム・その他 相談、現地調査、見積り無料です

小中出建設株式会社

おかげさまで 創業 60年 加賀市大聖寺地方町(錦町)13-6-2 HPアドレス http://www.konakade.co.jp/

小中出建設 検索 GO

フリーダイヤル 0120-711-397

TEL: 0761-72-0711 / FAX: 0761-73-4546 営業時間 (月曜日~土曜日) 8:00~17:00

第18回

園芸教室

ご報告

昨年11月28日(土)当社KONAホーム館にて寄せ植え教室を行いました。

ラメ付きの葉ボタンやシクラメンを使い寒さに強く、年末年始にぴったりな華やかな作品に仕上がりました☆

先生の作品



午前の部



午後の部



ホームページではこれまでのイベントの様子や作品をご紹介します。「スタッフのつづやき」ブログもはじめました!

今年も楽しいイベントを予定しております。どうぞお楽しみに!

ご参加いただいた皆様 ありがとうございます!

☆ 今年の運勢 ☆

| 牡羊座 (3/21~4/20) | 牡牛座 (4/21~5/21) | 双子座 (5/22~6/21) | 蟹座 (6/22~7/22) |
|--|--|--|--|
| 全体的に安定していますが、周囲との衝突に注意! 周りの人の言葉は素直に受け取り、柔軟に対応する事で運気UP。 | 比較的穏やかな年で、スキルアップの勉強や趣味の時間をゆとり持ちたい。うっかりミスには注意が必要☆ | 1年通して割と波のある年。どんな状況にも柔軟性をもつ事が課題となりそう。ありのままに受け止められるかがカギ。 | 新しい事にチャレンジするのに最適な年。社交運もばっちりなので、普段人見知りの人も勇気を出して動く吉。 |
| ビックチャンス到来! 自分自身への思い込みを無くし、今までは変わらうとする気持ちが幸運を呼びこみます! | 山あり谷ありで、思わぬトラブルも起こる予感。自分のメンテナンスを第一に心がけ、リラックスすることを意識して。 | 変化にとんだ1年となる予感。目まぐるしい波が起こりそう。運気は悪くないので楽しんだもの勝ち! の気持ちで☆ | 運気の乱高下が激しい年。積極的に周囲のアドバイスをもらい、落ち着いて行動できるように心がけて。 |
| 射手座 (11/23~12/21) | 山羊座 (12/22~1/20) | 水瓶座 (1/21~2/18) | 魚座 (2/19~3/20) |
| 絶対調期に入り、何事もうまくいきそう♪ だだ好調な時ほど周りに対する心配りを忘れず、冷静に。 | 健康運が大吉。多少困難なことがあっても、美味しい物を食べて元気回復! 心も元気にしていけそう! | 新しい事に挑戦し、困難を乗り越えて成長していける年。意外な自分の魅力を、周囲に気付かせてもらえそう。 | 大きなトラブルもなく順調に過ごせそう。過度な欲を出すのは禁物。節制に努め、丁寧に控えめに過ごす吉。 |



こんにちは

新年あけましておめでとうございます。昨年暮れに地元の事をもっと知らなきゃと思いついた「加賀ふるさと検定」を受験しました。かつて加賀市に鉛筆工場があったのをご存知ですか。三菱鉛筆よりも早い時代に創業されていたそうです。進取の精神に富んだ先達に敬意を払いつつ、少しでも近づきたいと思いました。琵琶湖の蒸気船を最初に就航させた人もいました。

社長 小中出健津良