

すてきな物件紹介

リフォーム済み！洲本市のペット共生住宅



中尾マンション 6.8万円

所在地 / 洲本市下加茂 41
 間取 / 3DK 築年 / 昭和 58 年 4 月
 共益費 / 家賃に含む
 敷金 / 2 か月 礼金 / 2 か月
 駐車場 / 1 台無料 2 台目 5,000 円

洲本市にある ペット OK (犬または猫のみ、2 匹まで) のマンションです。昭和 58 年の建物ですが、リフォーム済のため設備は充実。華やかなクロスやベントスペースが魅力です。ぜひ、見学にお越しください！



お問い合わせは
レインボー不動産
 TEL. 0799-42-2193
 まで
 ◀その他詳細についてはHPにてご確認ください。お部屋のカラー写真もご覧いただけます。



夏の飲み物といえば麦茶。麦茶には体温を下げる効果があり、まだまだ暑いこの季節にはピッタリの飲み物です。日中の水分補給にはもちろん、寝る前の一杯にもオススメです。緑茶や紅茶と違ってノンカフェインなので、睡眠を妨げる心配がありません。ただし麦茶は腐りやすいお茶なので注意。作ったお茶はなるべくその日のうちに、できれば翌日までには飲みきってしまいましょう。

IMOTO

井本産業株式会社

〒656-0143
 兵庫県南あわじ市中条中筋1578-2
 TEL. 0799 (45) 1031 (代) FAX. 0799 (45) 1035
 (ホームページアドレス) <http://www.imotosangyo.jp>



リフォームなら **リファインあわじ緑** TEL: 0799(45)1555



第35回 2019秋 住まいの設備展示会
予告 りんご感謝まつり
開催日決定!

ところ: エアロスペース
 とき: 10月18(金)・19(土)・20(日)

カンタン! やってみたいくなる!
そうめんつゆアレンジレシピ

暑い日もするする食べられて、この時期重宝するそうめん。めんつゆもいいけど、たまにはいつもと違う食べ方をしてみませんか? そうめんつゆの簡単アレンジレシピをご紹介します!

- | | | | |
|------------|------------------|------------|------------|
| ◇ ごまだれそうめん | ◇ 豆乳そうめん | ◇ 塩レモンそうめん | ◇ 梅そうめん |
| めんつゆ 100ml | めんつゆ(2倍濃縮) 100ml | 塩レモン 小さじ1 | めんつゆ 300ml |
| すりごま 大さじ2 | 豆乳 200ml | めんつゆ 50ml | 梅干し 4粒 |
| 練りごま 大さじ2 | ラー油 適量 | マヨネーズ 大さじ4 | 大葉の千切り 3枚分 |
| 砂糖 小さじ2 | 青ネギ 適量 | 塩 小さじ1/3 | |
| 味噌 小さじ2 | | ツナ缶 1缶 | |
| | | きゅうり 1本 | |

すったごまに他の材料を加えて完成。ごまの風味が濃厚なつゆ。ドレッシングとしても使えます。

濃縮タイプのめんつゆを水ではなく豆乳で割り、ラー油を加えた担々麺風そうめん。トッピングにはひき肉や豚肉がオススメ。

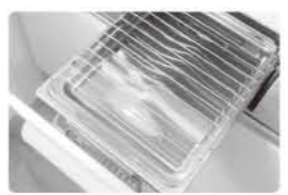
混ぜ合わせた調味料と水気を切ったツナ、スライスしたきゅうりをそうめんに加えて、よく混ぜたら完成! 塩レモンの作り方は中面をチェック!

梅の酸味でさっぱりと。お好みでみょうがやごまをプラスしても◎。

※レシピはすべて2人分です。

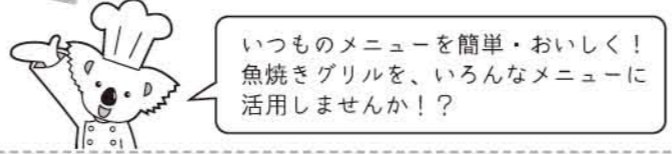
今日からできる! 魚を焼くだけじゃもったいない!
魚焼きグリルの活用法

ヘルシー かんたん
 おいしい 時短



- 肉の余分な脂を落としてジューシーに
- 野菜のグリルなら直火で旨味が凝縮
- アルミホイルを使ってホイル焼きに

- 揚げ物の温め直しをサクサクに
- 食パンを焼くとカリッふわに!



ノーリツの最新ビルトインコンロ 1台**8役!**

- 焼く 煮る 蒸す 冷凍食品
- トースト ノンフライ ごはん パン



◆ヘルシークッキング
 少量の油で調理できるから
 ノンフライ料理を手軽に食卓へ!

◆お手入れラクラク
 焼き網がないから面倒な
 手入れは必要なし!

簡単・時短で楽しくおいしい料理ができます! お気軽にお問い合わせください!

Panasonic リフォームClub リファインあわじ緑
IMOTO 流 ステキリフォーム

ご紹介コーナー ~サッシ編~ 南あわじ市M様



大雨や台風のとときに窓の隙間から侵入してくる雨水をなんとかしたい、というご相談をいただきました。長年ご使用の木製枠の引違い窓をアルミサッシの引違い窓にし、雨戸シャッターを取り付けたことにより、雨風が強い日も安心の窓に。更に窓ガラスをペアガラスにすることで、断熱性・遮音性も向上しました!

<工事内容>
 ・引違い窓取付
 ・雨戸シャッター取付

工事金額
 25万円

工事時間
 1日

5/17 ふれあい企画
ヨガ体験教室を開催しました!

5月17日(金) リファインあわじ緑で初心者向けのヨガ体験教室を開催しました! 講師はおなじみ富岡和代先生。当日はヨガの前後でペアを組んで互いの姿勢をチェック、ヨガが終わったあとはティータイムと、和気あいあいとした教室になりました。



夏にピッタリの万能調味料!
塩レモンをつくらう!

塩レモンのつくり方

材料 (1瓶分)

- レモン(国産) 5個
- 塩 ... 75~100g (レモンの重さの15~20%)
- 瓶(750ml程度) 1個

- 瓶をよく洗い、煮沸殺菌してから清潔なふきんの上で乾燥させる。レモンもよく洗い、水気をふき取っておく。
- レモンを瓶に詰めやすいよう適当な大きさに切る。(小さく切ったほうが熟成は早く進みます)
- 瓶に塩とレモンを交互に重ね入れ、最後に塩を入れてからしっかり蓋を閉める。
- 直射日光の当たらない冷暗所(夏場は冷蔵庫)に置き、1日1回塩とレモンをなじませるように瓶を振る。1週間~1ヶ月経てば完成。

塩レモンとは北アフリカのモロッコが発祥とされる調味料のこと。その名の通りレモンを塩漬けにしたものです。レモンの爽やかな香りと、クエン酸による夏バテ予防は今の季節にピッタリ! その作り方や使い方をご紹介します。

塩レモンの使いかた

レモンからにじみ出たエキスを調味料として使用します。塩の代わりに使うことで、普段の料理にレモンの爽やかな香りとほのかな苦み、まろやかな酸味をプラス。どんな料理にも合う万能調味料です。味付けだけでなく、食材の臭み消しや色止めとしても役立ちます。

混ぜるだけ! カンタン塩レモンレシピ

夏バテ対策に!

カラダサカルベッチョに!

<p>塩レモンドリンク</p> <p>塩レモン ... 小さじ1 水 180ml ハチミツ ... 小さじ1</p>	<p>塩レモンドレッシング</p> <p>塩レモン 小さじ2 オリーブオイル ... 大さじ4 粗挽き黒胡椒 少々</p>
---	--

ご参加ありがとうございました!