

簡単♪おいしい♪ Cooking Recipe

【 まぐろのアボカド&カマンベール 】

《材料2人分》
まぐろお造り用 200g
アボカド 1個
カマンベールチーズ 100g
きゅうり 1本
トマト 1/2個
オリーブオイル 大さじ2
レモン汁 大さじ1
ワインビネガー 大さじ1
イタリアンスパイス 適量
塩・胡椒 適量



- ①材料を全て食べやすい大きさにそろえて切る
- ②オリーブオイル、レモン汁、ワインビネガーにスパイスと塩・胡椒を入れドレッシングを作る。
- ③あとは①と②を食べる前に和えるだけ♪

とっても簡単でアボカド、チーズが入っているので意外とボリュームある一品です♪

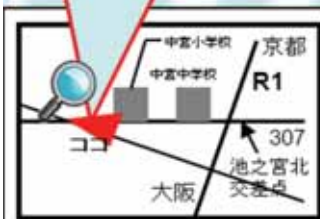


ホームページにどんどんアクセスしてください

<http://www.arc-nakahara.co.jp>

株式会社ナカハラ 枚方

検索



建築・設計・施工リフォーム

(一級建築士事務所)

建築・設計・工事

株式会社 ナカハラ

フリーダイヤル



0120-026-096

枚方市中宮山戸町1-30 Tel.072-898-1338 FAX072-898-1390

ナカハラ通信

Vol. 102

2015. 7. 20

みなさんこんにちは♪日に日に暑くなってきて、30℃を超える日も多くなってきましたね。夏休みに入り、各地で夏まつりが開催され、いよいよ本格的な『夏』の始まりです♪

先日、小学校の行事で『防災訓練』に参加してきました。災害時の避難の方法や怪我をした人の対応、搬送方法などを体験しました。その中で特に興味を持ったのが、学校のプールで行った『着衣泳』でした。水難事故対応策として知られていますが、とても勉強になりました。

これからの季節、特に水の事故が増えると思われます。地方自治体などが開催する防災訓練なども多くありますので、皆さんも是非参加されてはいかがでしょうか？

先日自宅のプランターで育てていたミニトマトが小さなかわいい実をつけていました♪まだまあ小さなお実ですが、太陽の光をいっぱい浴びて真っ赤に熟してくれそうです♪

今年は豊作の予感・・・(*^_^*)



ANOTHER TOPIC



【ALCフラット目地パネル】



【四輪駆動車の楽しみ】

HP・ブログ・Facebook
随時更新中です！！

HP : <http://www.arc-nakahara.co.jp/>

アメブロ : <http://ameblo.jp/naka-21338>

Facebook : <https://www.facebook.com/arc.nakahara>

arc.nakahara

フラット目地パネル



[独自の目地処理技術]と[専用塗装仕上げ]の組み合わせにより、パネル間の目地を平らに仕上げることでできる工法です。

壁面全体に一体感が生まれ[素朴でやさしさのある風合い]を演出。ALCならではの安定感ある塗り壁調意匠を生み出します。

ALC（ヘーベルパワーボード）の優れた性能[耐久性・防災性・断熱性・遮音性]は従来と変わらずに発揮します。

「ALC素材の優れた外壁性能と塗り壁調意匠の良さを両立させたい」

PBフラット目地工法は、そのような目的で開発された工法です。

和風建物や南欧風建物の壁面に適し、また、モダン系の建物においても高品位な仕上がりを実現します。



専用純正塗料『フラマジコート』 【複層仕上塗材E】

《吹き放し仕上げ》

飽きのこない和みのある吹き放し調仕上げ



《コテ押え仕上げ》

寒水石の風合いを嗟しつつ
表面を滑らかに押えた素朴な仕上げ



《くし引き仕上げ》

校倉模様を想わせる
ボーダー状の趣ある仕上げ



♪ 四輪駆動車のお楽しみ ♪



先日、友人の誘いを受け、京都の「グラキャンOFF-ROAD PARK」に行ってきました(=^・^=)

集まった四輪駆動車を見渡すと・・・さすがに皆さん慣れてらっしゃる!! 街中ではありえないぬかるみや斜面を思いっきり楽しんでいました。

私はジニーで参加したのですが、ナンバープレートが前も後ろも完全に折れ曲がってしまい、帰宅後すぐに位置をつけがえしました(笑)

お昼は泥だらけの愛車自慢をしながらバーベキューでお腹を満たしました! (^^)! (写真がないのが残念ですが、とっても美味しかったです)

ジニーやポケバイのレンタルもあって、家族で楽しめるコースになってました。女性の方やお子さん連れも多く来られていて、同じ趣味の友人が集まると楽しくあつという間の一日でした。また参加させて頂きたいですね♪