

簡単！
おいしい☆

Cooking

レシピ

めっちゃ簡単 にらチヂミ

材料

- ニラ …… 1 / 3束
- 長ネギ …… 1 / 3本
- 小麦粉 …… 大さじ6
- 片栗粉 …… 大さじ2
- 水 …… 1 / 2カップ
- ごま油 …… 大さじ1
- ポン酢 …… 適量



ビールに
ぴったり



作りかた

- ニラは3cmくらい、長ネギは細かく切る。に入れて混ぜ合わせたら、フライパンにごま油を熱し、一気に流し込んでパリッと焼く。
- 食べやすい大きさに切ったらお皿に盛り、ポン酢をかけて出来上がり
- ニラだけ、長ネギだけ、で作っても美味しいですよ。

信大の豆知識

花粉症の豆知識

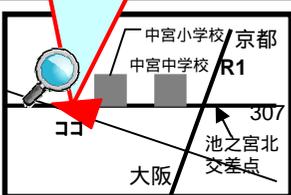
今年もいよいよ花粉の季節がやってきました。花粉の症状を軽減するには免疫力を上げる健康的な生活が効果的です。食についてはヨーグルトやチョコなどが花粉症対策に効果的だそうです。対策グッズとしては、定番のマスクが一番効果的ですが、そのマスクを選ぶ時のポイントとして出来るだけ密度の高いマスクをおすすめします。外出から帰ったら手洗い・うがい。衣類についてはナイロン系のものを着るなどして花粉を家に持ち帰らないように注意してください。不快な症状でストレスを感じやすくなるので、バランスの良い食事と十分な睡眠をとることも大切です。皆さんも事前対策をしっかりと行って、春という季節を快適に乗り越えて下さい。

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>

新築・ナカハラ

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・工房
株式会社 ナカハラ

枚方市中宮山戸町1-30 072-898-1338 FAX 072-898-1390

ほっと一息...



ナカハラ通信



2008.2.20

Vol.12



お茶の話し。



こたつを囲んで家族だんらんのひとつき...
お客様がいらっしゃって話しに花が咲く時...
普段よく飲むお茶のこと、ご存知ですか？



知ってましたか？お茶の主な効用 ・殺菌 ・美肌、老化防止 ・血圧調整
・ストレス解消 ・口臭、虫歯予防など
お茶を上手に利用しよう。

- 朝一杯のお茶は、目覚めをスッキリ 食後一杯は胃腸の動きを活発に
- 足のむくみには、お茶を飲んでリラックス 二日酔いにはたっぷりのお茶
- 外から帰った時は風邪の予防にお茶でうがいを
- 目を洗うと抗炎症、抗アレルギー対策に
- ケガをした時や、アトピーなどにはやわらかくしたお茶の葉や濃いお茶で湿らせた湿布を貼ると良い。 ・赤ちゃんのおしりふきに

日本には古くから「茶道」というものまで存在するほどその道は奥深いもの、茶道を極めるまでにはいなくても、せめてその時の自分に合ったお茶の知識を持ち、心を込め美味しく丁寧に、その味をしっかりと味わう余裕の時間を作れば、心も体も健康に美しくなるような気がします。

オープンハウス開催 2月23(土)・24(日) 3月1(土)・2(日)

長尾東町・新築住宅 全3区画 AM11:00~PM5:00



皆様お誘い合わせの上、お気軽にお越し下さい お待ちしております。



全体外観図



住まいの
相談会
同時開催
無料

好評分譲中!

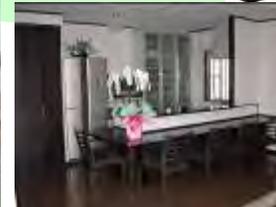
所在/枚方市長尾東町 交通/JR学研都市線徒歩5分 地目/宅地 用途地域/一種低層住居
建ぺい率/40% 容積率/80% 構造/木造2階建て 建築/未建築 道路/公道幅員6.60m
設備/関西電力・大阪ガス・公営水道・浄化槽 取引態様/仲介

新築さんご紹介



コメント

1階が事務所、2階3階が居住スペースになっている、鉄骨造3階建ての新築さんです。外観・内観共にテーマにしたのは「シンプル＆モダン」写真でお分かりのように素敵な邸に仕上がりました。リビング・ダイニングには落ち着いた色のあるダークオーク色のフローリングや建具を使用し、子供部屋には明るいナチュラル色を使用、奥様のお気に入りであり、私も真似したい!と思ったのは対面式のカウンターキッチンです。このカウンターが、一般的なカウンターより奥行きを広めにとっているため、大きいお皿もらくらく置け、カウンターとは思えない快適さです。カウンター下には収納があり、お酒をストックしておくのに最適なんだそうです(へ)



DATE

家族構成...ご主人・奥様・お子様3人
間取り...6LDK
土地...約143.75㎡
建延面積...約200.96㎡
構造...鉄骨造3階建

シンプル＆モダンな家

before → after



Before

After

全面改装した現場です。キッチンと居間に分かれていた1階をつなげ、開放的なLDKへリフォーム! 暗い印象のBefore写真から、こんなに明るく生まれ変わりました。(ビフォーアフター写真左上) 同じく、写真右下の和室は畳と障子を新設し、クロスを張り替えました。それだけでもお部屋の感じはガラリと明るくなり、新築そっくりさんになりました。他にも、2階にあったもうひとつの和室と3帖ほどの書斎をつなげ、一つの洋室に。もともと書斎だったスペースはウォークインクローゼットにも出来るように3枚折れ戸も設置しました。



リフォームの際は将来の事も頭に入れ、家族の方や業者の方とたくさん相談をしましょう。

住まいのお医者さん



Dr. ナカハラ

ご自身でチェック

雨樋、軒先:日常的に詰まり・外れ・ヒビ割れ・垂れ下がり・腐朽、雨漏りなど
水廻り:日常的に、水漏れ・ヒビ割れ・カビ・シーリングの劣化など
屋外木部:腐朽・蟻害(1~3年ごとに塗り直しましょう。)
感知警報装置:1年ごとに動作確認を。電池式は定期的に電池交換。

業者によるチェック

屋根:[瓦葺き]1~2年ごと [スレート]5~6年ごと [金属板葺き]2~3年ごと
外壁:[窯業系・ALCサイディング]3~4年ごと [その他]2~3年ごと
構造躯体:[基礎]5~6年ごと [土台]4~5年ごと
給排水設備:随時、給排水管の漏水、詰まり、赤水、悪臭に気付いたら...



ナカハラ

目に見えて分かる箇所は点検しやすいですが、屋根や給排水設備など目に見えない箇所は点検しにくく、危険も伴います。上記の年数を目安に、気になる事がございましたら、どうぞお気軽にご相談くださいませ。