

簡単♪おいしい♪

# Cooking Recipe

## 【男メシ！生姜醤油ウィンナー丼！】

《材料》(2人分)

- ごはん・・・2膳
- ウィンナー・・・6本
- 卵・・・2個
- 葉野菜・・・適量
- みりん・・・小さじ2
- 醤油・・・大さじ1
- 酢・・・小さじ1/2
- 生姜みじん切・・・1片



《作り方》(2人分)

- ①熱したフライパンで切り込みを入れたウィンナーと卵を焼きアツアツのごはんに葉野菜と一緒に盛り付ける。
- ②フライパンは洗わずにそのまま●の調味料を入れてさっと煮詰める。
- ③お好みのタイミングで丼に回しかけ、お好みで胡椒をふる。

※卵は黄身が固まらない位の生状態が美味しいです♪  
 ※お好みで焼肉のタレを少々使っても濃厚で美味しいです♪

# ナカハラ通信

## Vol.124

2017.5.20

こんにちは♪皆さん、ゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたか？  
 旅行やアウトドアを楽しんだり、自宅でゆったり過ごしたり・・・普段と  
 変わらずお仕事だったり色々な過ごし方があったと思います。  
 私は・・・ゆったりと過ごした派ですが(#^.^#)

そしてこれからの季節、梅雨に向かって気温も上昇し、湿度も上がって  
 きますので、皆さん体調管理には十分気を付けてくださいね！  
 7月・8月にピークを迎える熱中症も、気温・湿度等の条件により6月に  
 緊急搬送されるケースも増えています。  
 気温以上に湿度が大きく関わってくる熱中症。発症しないに越したことは  
 ありませんが、自分や周りの人が万が一発症してしまってから慌て  
 ても・・・です。いざという時のために、必要最低限の知識は備えておき  
 たいですね！

## ☆ありがとうございました☆

K様邸の完成見学会・ユニバーサルホームのゴールデンウィーク  
 イベントにたくさんの方々に御参加頂き、ありがとうございました。  
 6月・7月も様々なイベントを開催していきます。  
 HPなどにて告知していきますのでお見逃しなく！！

## ANOTHER TOPIC

- ✓ ~新築さんご紹介~
- ✓ ~キャンペーン案内~
- ✓ ~CookingRecipe~

## HP・ブログ・Facebook

随時更新中です！！

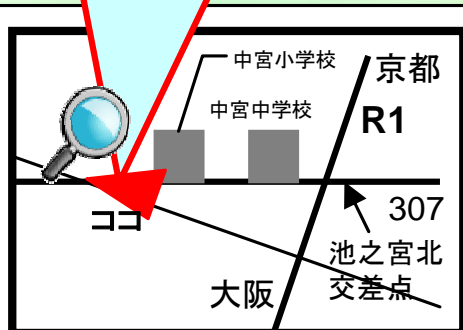
HP: <http://www.arc-nakahara.co.jp/>  
 アメブロ: <http://ameblo.jp/naka-21338>  
 Facebook: <https://www.facebook.com/>



ユニバーサルホーム 枚方店  
 Tel:072-808-7278

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

株式会社 ナカハラ 枚方



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**  
 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

# 高性能なゼロエネルギー フラットハウス



今回の新築さんはこちら…

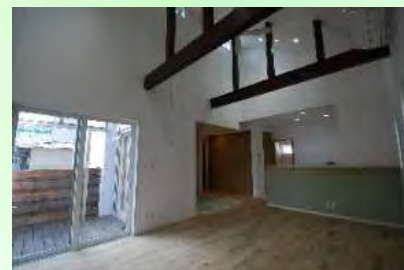


「高性能なゼロエネルギーフラットハウス」と題した、ハイブリッドなお家♪断熱材には従来の吹付断熱+外張り断熱を施した「高気密・高断熱」であり、屋根には遮熱工法を取り入れ、外気熱をシャットアウト！

住設機器には電気とガスを併用したハイブリット給湯器を使用し、太陽光発電は一般の容量の倍以上である10kwを搭載し、20年売電を可能としています！



施主様のご要望で、玄関に鍵などを置ける小さな「ニッチ」が欲しい。また、コンパクトで良いので、間取りは4LDK欲しい事、屋根は太陽光発電を10kw以上搭載できる形状にしたいとのご要望もしっかり叶えられました♪LDKは高屋根にし、採光を採る高窓を設置。アプローチの格子にも工夫が。



格子にはポストをはめ込みました♪



床材には国産の檜材を使用し、温もりのある空間を演出♪

## 頭筋(頭の筋肉)ストレッチ!

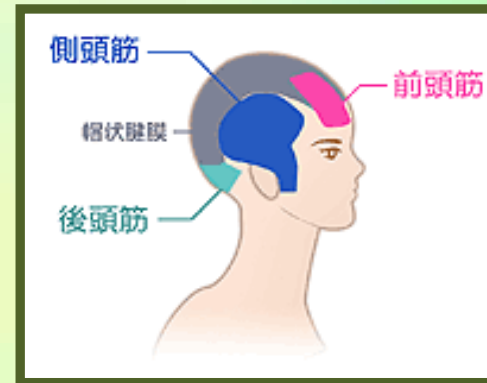
「頭筋ストレッチ」ってご存知ですか？



## って何？

男女問わず、年齢とともに増えてくるお顔の「しわ」や「たるみ」、気になりますよね！

美容液やサプリメントを使ってみたりと色々試した経験がある方も多いと思います。でも、お顔だけケアするのではなく、顔と繋がっている頭の筋肉をストレッチしてあげることによって、より効果があるそうです♪



頭には前頭筋・後頭筋・側頭筋と頭蓋骨を覆う様についている平坦な筋肉があります。体の他の部分の筋肉に比べると動きは小さいのですが、それぞれの筋肉は様々なはたらきをしています。

### 【 前頭筋 】

頭の前面を覆う筋肉。眉を上げたり額にしわをよせる時に働きます。

### 【 側頭筋 】

頭の側面につく扇形の筋肉。顎を閉じる時に最もよく働く筋肉です。

### 【 後頭筋 】

頭の後面を覆う筋肉。額を平らにのばす働きをします。

## つまり…



これらの筋肉をストレッチしてあげる事によって、お顔のリフトアップにもなるという事だそうです！  
詳しくはまた後日…(\*´艸`)

全部載せきれないのが残念ですがHPもご覧ください！

<http://www.arc-nakahara.co.jp/case/2017/03/338.html>