

簡単! Cooking レシピ

おいしい☆

キノコスープ



材料

バター20g 玉葱1個 人参1/4
豆乳500ml 牛乳200ml
コンソメ大1弱 粉チーズ大1
きのこ適量 塩コショウ適量 ベーコン1パック



作りかた

玉葱はみじん切り、人参・キノコ・ベーコンは食べやすいサイズに切ります。の材料を焦がさないようバターで炒める 牛乳・豆乳・コンソメを加え沸騰させないように煮込む。塩コショウで味を整え粉チーズを入れ。軽く混ぜたら出来上がり 試してみてくださいね(^)/

みんなの豆知識

?? 赤ちゃんの骨の数は大人の骨の数より多いの??

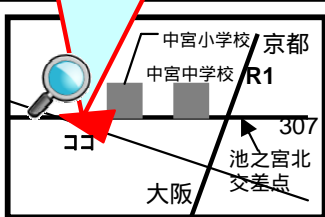
赤ちゃんの骨の数はおよそ305本、大人はおよそ206本です。赤ちゃんの骨は軟らかく折れやすいので骨折を防ぐため細分化されています。成長につれ細分化した骨はくっついていきます
ちなみに、骨の形成が全て終了するのは女性で15歳・男性で18歳ごろまでかかるそうです

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>

新築・ナカハラ

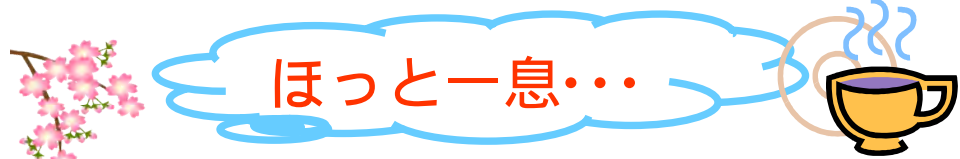
検索



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

フリーダイヤル **0120-026-096**
枚方市中宮山戸町1-30 072-898-1338FAX072-898-1390



ナカハラ通信

春VER

2013.03.21

Vol.74

気づけば春ですね 桜の開花も目の前です(^)私は、お花見をここ数年行ってないので、久しぶりに行ってみたいものです お花見したら写真アップしますので、お楽しみに 笑

さて、桜の開花時期は近畿地方は3/30~4/6までに咲くそうですよ(^)満開時期を調べましたので、チェックしてねー

大阪・・・3/31 京都・・・4/4 奈良・・・3/31

滋賀・・・4/6 和歌山・・・3/26 です(^)来週は満開ですね!



花粉症対策

食べ物で花粉症対策が出来るんですよ 紹介していきますね(^_^)



クシャミが止まらない・鼻がムズムズする(涙)目が痒いー!!

早く治したい!!



ヨーグルト

ヨーグルトには乳酸菌が含まれており摂取することにより善玉菌を増やし腸内を健康に保ってくれます! 腸内細菌を整える力が花粉症の原因であるIgE抗体(アレルギー抗体)を抑え、花粉症対策に効果があります。

シソ

シソには抗アレルギー作用があり、花粉症を予防するハーブとして利用されるようになりました!

青魚

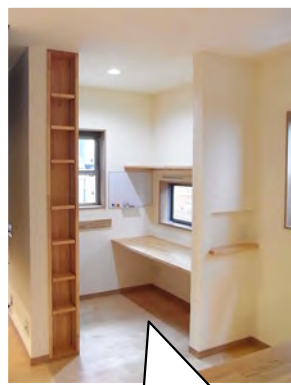
青魚に含まれるDHAは免疫の働きを正常にしてアレルギー症状を抑える働きをもっています

花粉症の方、是非試してみてくださいね 食事で対策が出来るなんて知りませんでした(>_<)予防策は、マスクや通院だけじゃないんですね 身近なもので、対策できるんですね



新築さん紹介

今回は、ユニバーサルホームM様邸紹介です(*^_^*)



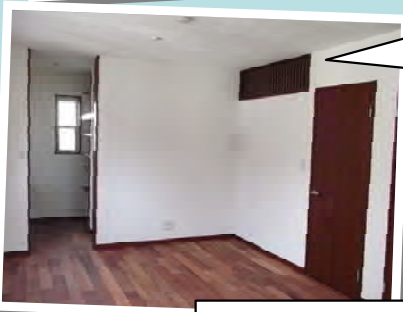
この中に全てのAV機器が収まっています

ダイニングに隣接してスティーコーナを設けました
背面は前面本棚になっています。

施主様の希望よりのLDKでホームシアターが見れますように施工させて頂きました
普段は天井スピーカーや格納プロジェクター・スクリーンがありすっきり納まっています。

また、リビングの収納の下部には自動お掃除ロボットのルンバが充電できるスペースを作ったりと使い勝手を重視した機能が各所にあるアイデア満載のお家になりました

施主様のこだわりで2Fの床は無垢のカリン材、壁・天井は漆喰を塗り、全て自然素材で仕上げています



ボトルストッカーがあると
かさ張るお酒を
きれいに陳列できて
良いですよ

ボトルストッカー



正しい布団の干し方

布団には正しい干し方があるってご存知ですか？正しく干さないで布団の寿命を縮めてしまうのです。布団を干す一番の目的は「乾燥させること」です。乾燥させると、殺菌やダニ対策が出来ます

布団を叩かない・・・布団を叩くことによって側地や中綿を傷めてしまいます、ホコリが気になる方は掃除機をかけるのがベスト

干す時間帯・・・午前10時～午後3時までに干します。基本は、湿気の少ない時に干します また、夏と冬では干す時間帯が違いますよ！夏は午前12時までの2時間程度、冬は長時間干してもOK

片面だけ干さない・・・干してる途中で裏に返し裏面も日に当てましょう



布団がフワフワ～

お布団からお日様の
においがするね



川ちゃんの

工程日記



今回は最近では携わる事が少なくなった豪華な和室の建具を施工する機会があったのでご紹介します



この建具の中板は以前お使いだった物で今では手に入らないくらい貴重な一枚物の杉板で、縁だけ新しくして再利用しました

この建具を買おうと思うと一枚80万円くらいはするんだとか



障子の下には以前お使いだった欄間の掘り込み部分を生かしてワポイントとして再利用しました

