

夏にぴったりメニュー★(・▽・)/

あっさり塩焼きそば

暑い日々は、まだまだ続きますね(><)食欲は無いけれど..しっかり食べなきゃ体力が持たない..
そんな時に私がオススメするメニューは...塩焼きそば★

ソース味も美味しいけど..少しこってりすぎて..そんな時は、あっさりとしっかり食欲を誘ってくれる塩焼きそばを食べて体力をつけませんか? 作り方もとっても簡単なのでは是非お試しください(・◇・)

Welcome

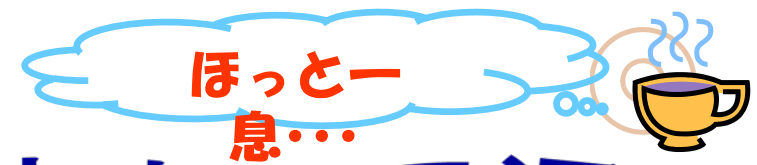
★材料★

焼きそば	2袋
焼きそばに入れる具材 (キャベツ・玉葱・エビ・豚肉・もやし など)	
A.水	50cc
A.中華味の素	小さじ1
A.塩	小さじ1~ 1.5
A.レモン汁	小さじ2
A.すりおろしにんにく	お好みで

★作り方★

- ① 材料Aを全て一緒に合わせておく。
- ② 焼きそばの袋を少し開けて、レンジで600wで1分千します。
- ③ フライパンに油を引き具材を入れ、しっかり炒めます。
- ④ 具材に火が通ったら、千しておいた焼きそばの麺をフライパンにいれ、Aのタレをしっかりと絡ませれば完成(>▽<)

疲れた体に食欲をお誘いします★



ナカハラ通信

2013.08.20

Vol.79

毎日暑い日が続いてますね(^_^)みなさん。体調はどうですか? 子供達は夏休も終わりに近づいていて2学期の始まりです★宿題の方は終わりましたでしょうか? 笑 お盆休みは充実しましたか? (^_^)みなさん、様々な思い出があると思います★また、聞かせてくださいね(笑)



見る怖じ☆
雙子船(カブト)

わが家の夏の定番!! と言えば...カフトムシを育てる事です(>▽<)今年も産卵が楽しみです♪ 名前はそのままでオスの「かぶ君」です☆☆☆

大きさは5cm程しかなく、カフトムシの雄にしては少し小振りな子です☆小振りですが、毎日元気に虫かご内を徘徊しています(・◇・)

かぶ君は虫かごで飼育しているのですが、虫かごの中にはカフトムシが潜ったりできるように、園芸用の腐葉土を敷いています♪ その上にカフトムシが登れる「止まり木」を設置します。止まり木は公園などに落ちていた木でもいいのですが、ネットなどにカフトムシ用の止まり木が売っていて、止まり木に穴が空いてありエサを入れる仕組みになっていてとても便利なので、かぶ君はネットで購入した「止まり木」を使用しています(・◇・)

カフトムシのエサは、昆虫ゼリーかバナナがおすすめです。スイカ・メロン・きゅうりなどでもOKなのですが、水分が多く含まれているのでカフトムシが下痢をして弱ってしまう可能性があるため控えたほうがいいです(><)。かぶ君は、ネットで購入した昆虫ゼリーを毎日食べています♪ 先日メスのを2匹かぶ君の虫かごに入れました。オス1匹に対してメス2匹と一緒に飼育するほうが産卵率ほぼ100%らしいです♪

初対面の日の晩に1匹のメスと交尾をしている所を発見しました!! 昆虫は発卵面であろうがやっぱり関係ないのだな...と改めて感じました... (笑) その後メスが土に潜りっぱなしなので、卵を産んでいる事に期待を込め!! 楽しみにしていた私でした★卵は、産み立ては2~3mm程度で数日たって4~4.5mmほどになるので、慎重に探したいと思います★2週間で孵化するので気付いた時には幼虫になっていた...という事は無い用に頑張ります(笑)

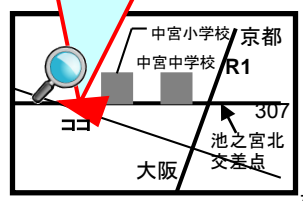
カフトムシを育てよう☆



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



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 TEL072-898-1338FAX072-898-1390

新築紹介

頭痛に効く食べ物☆

皆さんは、頭痛に悩まされたことはないですか？頭が痛いとなんだかやる気が出なくなっちゃいますよね (>_<)頭痛に効く食べ物を紹介します☆

★**トマト**・・・トマトにはマグネシウム(骨や歯の形成に必要な要素)・ミネラルが含まれています。マグネシウムは血液の流れをサラサラにし血行を良くしてくれます☆

★**アーモンド**・・・アーモンドには抗酸化作用(人間が錆びるのを防ぐ作用)があるビタミンE(体の老化やガンを予防する)を多く含んでおり、老化防止食材として知られています。脳血管の炎症を予防できる特徴があります♪

口内炎対処法

口内炎になった時の対処法も教えちゃいます☆

まず、口内炎は睡眠不足や不規則な生活・ストレスなど様々な要因が混ざっています(>_<)口内炎にはビタミンが必要になってきます(^_^)

☆**ビタミンA**・・・口の粘膜を作り細菌に対する抵抗力を高めます。緑黄色野菜・うなぎ・レバー があります♪

☆**ビタミンB**・・・口内炎の炎症を抑え緩和してくれます。乳製品・豚肉・大豆製品があります♪

☆**ビタミンC**・・・ストレスや細胞への抵抗力を強くします。柑橘系果物・パプリカ・ブルーベリー・イチゴなどがあげられます♪

♪口の中を常にキレイに保つのが一番のポイント☆食事をしたら、こまめに歯磨きをするなど・・・当たり前の事ですが積み重ねがお口の衛生につながると思います!!

ちなみに、私もよく口内炎がでますが、はちみつを患部に塗るとなぜか1日で治ります(笑)みなさんも、一度試してみてくださいはいかがですか？

川ちゃんの 工程日記

川ちゃんの

只今施工させて頂いていますT様邸の解体前のお家のご紹介



右奥のお家は今では珍しい築100年の茅葺きの上にブリキを被せたお家です。中の造りは丸木の梁で長年経ってもしっかりしており、無垢の良さが分かりますよね♪

解体するにはもったいないので材料は再利用させて頂きます。



今回はN様邸のご紹介～♪
とても明るく爽やかなお家になっております。
写真では分かりにくいですが30坪の建坪でなんと5LDKもとれています!

N様邸の特徴は各部屋ごとに必要な収納が設けられておりとても使い勝手が良さそうです～☆

奥様のご提案でキッチンと洗面所には収納扉を設けず
ロールスクリーンで普段は開けっ放し、来客があればすぐに下ろせるようになっています。ロールスクリーン

にする事によって扉代も安くつきました♪コスト削減にもなるので良かったですよ(笑)

