

ホームページ「リニューアルしました！」  
「ホームウェル須田建設」で検索できます。  
ブログもやってます。是非見てください!!

## 快適生活

### 氷は水だけ?



氷が溶けてアイスコーヒーが薄まってしまふ、そんな時にはコーヒーで氷を作りましょう。氷が溶けても水っぽくなりません。その氷にミルクを注げばアイスカフェオレが楽しめますね。

レモンやライム、オレンジなどを薄くスライスして凍らせておけば、アイ스티ー・お水も爽やか&おしゃれになります(くつつかないようにラップで一切れずつ冷凍)

ミントやラベンダーを水と一緒に製氷皿で凍らせると、見た目も涼しげな氷が出来上がります。



## 簡単風水

### 運気を下げる人を防ぐ S 産

風水ではサボテンは、邪気を払ってくれる植物とされています。家に悪い対人運を招きたくない場合は玄関の外にサボテンを置きましょう。

サボテンは砂漠地帯など過酷な状況でも育つ強い生命力があり、日陰の玄関で育つ種類もあります。

センス良く2~3鉢を組合せ、置きましょう。おしゃれに、でもひそかに運気を下げる人撃退ができますよ。



## 8月のレシピ ぶっかけそうめん

夏の定番そうめん! ちょっと手抜き、でも野菜も取れる「ぶっかけそうめん」のご紹介です。

### ▲作り方

- (1) オクラは輪切りにしてレンジでチンします。きゅうりは輪切りまたは細切。トマトは一口大にカット。
- (2) 茹でたそうめんを冷水で洗い水気を切り器に盛ります。
- (3) オクラ・きゅうり・トマトのをせ、梅干しも手でちぎりのせませす。
- (4) お茶漬けの素を上からかけて冷水で薄め出来上がり。



- 材料 (2人前)
- ぶっかけそうめん 3束
  - オクラ 4~5本
  - きゅうり 1本
  - トマト 1個
  - 梅干し 2個
  - お茶漬けの素 2袋

## 心理テスト



夢に神様が現れ「宝くじを買いなさい、一度や二度であきらめず買いなさい」と言い、あなたは3回まで買いましたが全部はずでした。この先あなたはどうしますか?

- 買うのをやめる
- あと2・3回買ってみる
- あと5~10回買ってみる
- お金の続くかぎり買う



### ● 診断 ●

神様の声はあなたの「心の言葉」を表しています。自分の心に悲観なほど頑固であると言えます。

なにがわかるかな...



- あなたは周囲の声にすぐ左右されるほうではありませんか? 優柔不断・八方美人タイプです。頑固度は0%ですね。
- あなたはテレビや雑誌など情報に影響されやすいくせに、すぐ動いていませんか? もう少しなんだけどなぁタイプ。だから頑固度もいまいとつですね。

- あなたはどんな事にもとりあえず立ち向かうタイプで「強い意志」の持ち主。社会に適応できるほどよい頑固度ですね。
- あなたは異常なほど自分の考えに「固執」するタイプ。頑固度は100%! 顔を柔軟にし、時には妥協しましょうね。

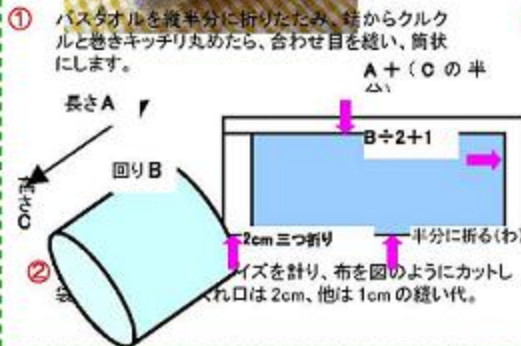
## 手作り

### 古くなったバスタオルで

バスタオルの再利用という、縫ってバスマット、小さくカットして雑巾などが良くされる方法だと思えます。今回はおしゃれな枕への变身をご紹介します。



厚みが足りない時は、バスタオルを更に巻きます。



夏休み!!  
建築職業  
体験夏の!!  
親子 おもいで工作

日時 平成23年 8月20日(土)

午前の部 9:00~12:00 午後の部 13:00~16:00  
定員15組(受付終了10:00) 定員15組(受付終了14:00)※募集締切 8月10日(土)迄 TEL又はFAXでご予約下さい。  
先着順で締め切りになります。

建築職業体験

ソフトクリーム  
・ジュース付お子様1名につき  
参加費 500円A  
大工さん体験木で作る  
オリジナル  
踏み台

イメージ画像 1名1個

2種類選んで  
体験してね!!B  
デザイン体験海に落ちていた  
シーグラス  
集めて貼って  
思い出作り

イメージ画像 1名1個

C  
畳屋さん体験イ草の香りの  
コースター

イメージ画像 1名3個

D  
タイル屋さん体験自由に貼って  
自分だけの  
コースター

イメージ画像 1名2個

ハワーショベル  
運転体験!!  
も出来ます。

- 網戸張替え  
特別(小) 500円(4R5寸以下)  
特典(大) 1,000円(4R5寸以上)
  - 包丁研ぎ無料(1組2本迄 新聞紙にくるんでお持ち下さい。)
  - まな板削り無料(1組1枚迄)
- ※特別特典は参加者に限り、会場へご持参した物のみとなります。  
※当日、お渡し出来ない場合は後日お渡しになります。

参加申込用紙 キリトリ線

※保護者同伴でご参加下さい。

保護者ご氏名	
お子様ご氏名	
ご住所	
電話番号	

★当日、参加申込み用紙をご記入の上お持ち下さい。

「プロの職人が  
指導(援助)致します。」

開催場所: ホームウェル須田建設

(株)須田建設

住所: 朝霞市浜崎  
4-10-87フリーダイヤル: 0120-71-7750  
FAX: 048-471-2760<http://suda-ken.co.jp>

## スタミナ 枝豆入り 餃子

※材料(ギョウザの皮大判12枚分)

- ★枝豆(実のみ) … 40g
- ★豚ひき肉 … 100g
- ★にら … 5本
- ★ねぎ(白い部分) … 1本分
- ★片栗粉 … 大さじ1
- ★A … 醤油大さじ1
- 酒 … 大さじ1
- ★付け合わせ(酢じょうゆ)

☆作り方☆

- ① ボウルに豚ひき肉を入れ、塩少々(分量外)を加えてネバリが出るまでよく練る。
- ② 枝豆は1/3量は粗く刻む。
- ③ にらとねぎはみじん切りにする。
- ④ ①にAを加えてよく練り混ぜ、②と③を加えてよく混ぜ、さらに片栗粉を入れて混ぜる。
- ⑤ ギョウザの皮で④を包む。
- ⑥ フライパンに油を熱し、ギョウザを並べ入れ、湯をギョウザの1/4くらいの深さまで注ぎ入れ、フタをして蒸し煮にする(⇒写真)。
- ⑦ 水気がなくなったら、ごま油少々(分量外)を回しかけ、焦げ目をつけてパリッとさせる。

豚肉、枝豆、にらは夏の体力増強に欠かせないスタミナ食材です。ともに共通しているのは豊富なビタミンB群を含んでいること。さらににらとねぎにはビタミンB1の吸収率を高める硫化アリルが含有されているので、疲労を回復する効果が高まります。豚肉と枝豆はアミノ酸バランスのよいたんぱく質を含有しています。酢じょうゆを添えると疲労回復効果がさらに高まります。

スタミナ食材で  
夏行予防!!

所要時間: 25~30分

ふれあい担当の  
城川です。

8月

わぁー夏休みだー!!でも…  
お休みになるとアツという間ですよ。計画を立てて  
有意義に過ごしましょう。  
※夏休みの宿題(自由研究)に困ったら左記を見てね。

オリジナルホームページもご覧になって下さい。

お客様の笑顔、喜ぶ顔が見たいから・・・。

土日休まず営業しています。

小さな工事、壁紙・フローリング張替え、お風呂・トイレの工事  
リフォーム、注文新築工事、住宅に関することならどんな小さな事でも  
お気軽にご相談下さい。

ホームウェル須田建設

『もう一度家に恋しよう』

<http://www.suda-ken.co.jp>

フリーダイヤル 0120-71-7750

ご持参	網戸(小)	枚	枚	枚
	包丁	本	まな板	本
体験ご希望2種類に〇して下さい。ご希望の時間〇して下さい。				
A	B	C	D	午前の部 午後の部