

# 読んで いいとも

Vol. 78

## 『パuzzi』な暮らしで 猛暑をのりきろうな

自然と調和  
する家づくり

室内の温度が  
2~3℃程度低くなり

緑のカーテン

風が通りやすくなるよう 対角線上に  
ある2ヶ所以上窓をあけましょう

風がないときは  
扇風機を活用しよう

風の入口となる  
窓は小さめに  
北側や東側の窓は全開に  
すると...風通しがよくなります

すたれで暑さ対策しよう

一旦、窓を通して入ってきた熱を遮断するより  
窓を通す前に遮断した方が カラスも温められ  
なくて良いです

断熱シートや  
プチプチを窓に...

## インテリア小物で じも涼しく

### 夏こそ飾りたいスノードーム

スノードーム 占をご存知ですか? ドーム形の透明な容器  
に雪に見立てたものが入っていて 動かすとゆらゆら雪がふって お土産品と  
して売られていますね。冬のイメージですが...夏の玄関に手作りオブジェを  
飾ってみては いかがでしょうか?

用意する物 蓋があれば何でもOK!!

- ☆蓋つきのビン (シラムの空きびんなど)
- ☆中に入れるもの (貝殻、ビーズ、ラメパウダー、ビーズ etc)
- ☆スポンジ
- ☆洗たくのり ☆精製水もしくは水



### 作り方 (土台作り)

- ① スポンジを蓋の裏に合わせてカットしましょう
- ② ①のスポンジにホドをつけて 蓋の内側に貼り付け
- ③ ②のスポンジの上に 飾りたいものをホドで付けて  
よく乾かしましょう
- ④ ビンの中に 洗たくのり、精製水 = 7:3の割合で  
入れましょう
- ⑤ 次にビーズ、ラメ、貝殻、ラメパウダー、ビーズなど  
お好みの材料を入れましょう
- ⑥ 蓋のふちにホドをつけてしっかり閉めればできあがり

## 6月 新しい スタッフが増えました!!



総務部  
向井実恵です

皆さまのお役に立てる  
様 がんばりますので  
どうぞ宜しくお願いします

## 熱中症に要注意!!



想いを形に! 頼れるアドバイザー  
**株式会社風呂迫建設**  
建築工事・土木工事・不動産・瓦工事

〒722-1202 世羅郡世羅町安田657-2  
TEL: (0847)29-0321 FAX: (0847)29-0322  
メール: office@furosako.com

ホームページ 風呂迫建設 検索

次回は...

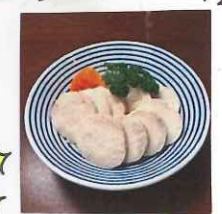
- ◎ 秋におすすめのレシピのご紹介
- ◎ 耳より住宅情報
- ◎ おうちのお手入れの仕方について...

お楽しみに

## お手軽・簡単のレシピ ~とりはむ~

大人のおつまみに、子どものおやつに  
とっても簡単、節約レシピはいかがでしょうか?

材料 夏野菜と一緒に食べると  
栄養UP!



- ☆ 鶏ムネ肉... 2枚
- ☆ さとう... 小さじ 1~1.5
- ☆ 塩... 小さじ 1~1.5
- ☆ マヨネーズ... 小さじ 1~1.5

調味料を塩こぶしに  
変えてもおいしいです

### 下準備

- ☆ 鶏ムネ肉の皮は はがしておきましょう
- ☆ 鶏ムネ肉の厚さをそろえて 1枚を2~3等分にかつましょう

### 作り方

- ① 準備した鶏ムネ肉にフォークで穴をたくさんあけましょう
- ② ①の鶏ムネ肉に、さとうをすり込みましょう! そのまま5分...
- ③ ②の鶏ムネ肉から水分がでてきたら、塩、マヨネーズを  
すりこみましょう! そして3~6時間くらい、冷蔵庫で物かせ!
- ④ 冷蔵庫から取り出し、ラップを使ってキャニオン状に巻きましょう  
Point ① なるべく厚さが均等になる様にしましょう  
Point ② ラップで巻いて端は結んでおきましょう
- ⑤ たっぴりのお湯を沸かして、④の鶏ムネ肉を金網に入れましょう  
中火で1分30秒 → 火を止めてそのまま30分おきましょう  
Point ③ 途中ひっくり返して、鶏ムネ肉が浮いてこない様  
お皿などで重しをしましょう
- ⑥ ガルにあけて 冷蔵庫で冷やし、お好みの大きさに  
スライスすれば、出来あがり!

ラップで巻くのが面倒な場合... ジップロックに入れても  
OK! ちがいますよ、作れますよ