

ケイハートかわら版

~heart to heart~

今月のビフォーアフター

お子様のお部屋の片付けのご依頼です。

学校からのプリントを毎日探してしまって困っているということでした。

分類から始め、もう使わないプリントなどを捨て、必要なものだけにします。大事なプリントは目につきやすい位置にクリアな引出しを使い、まとめました。

探し物も減ったとのこと、よかったです♪

スタッフ2名 3時間



我が家のレシピ

～簡単でカラフルな ちらし寿司～

材料
ご飯(残りご飯でもOK)
市販のちらし寿司の素
胡瓜
卵 砂糖 油
マグロ サーモン
いくら トビコ
アボカド 蒸しエビ など
大葉 かいわれ大根
甘酢生姜

温かいご飯にちらし寿司の素を入れ、冷ましながら混ぜる。
甘酢生姜も刻んで混ぜるとgood!
卵と砂糖をかき混ぜて、薄焼き卵を焼き、小さめに切る。
他の具材も小さめに切り、マグロは醤油で漬けにする。
具材は彩り良くご飯の上に乗せる。
最後に大葉やかいわれ大根を上から散らす。

見栄えが良くて好評です♪
小さめの桶を使えば食卓にそのまま出せますよ!



暑くなり始めるとさっぱりしたご飯が食べたくなりますね!!

スタッフに聞きました!

みんなの夏バテ防止対策は??

3食しっかり食べる!
T

おでこに保冷剤!
M

こまめな水分補給と良い睡眠!
H

1日1個梅干を食べる!
C

クールマフラーを巻き胡瓜をたくさん食べる!
A

毎朝飲む黒酢、そしてバナナ!
K

休息と睡眠をしっかり取る!
Y

各自しっかり対策をして、暑い夏を乗り越えます!!