

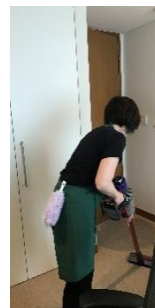
家事代行ってどんな感じ？

テレワークが主流となり、ご自宅にいながらも忙しく毎日が過ぎていきますね。

『なかなかゆっくりする時間がない』『おうち時間が増えて汚れが気になるようになった』など、最近、家事代行サービスを利用する方が増えています。

まず「家事代行」とは、お客様に代わって家事を行うサービスのことです。

特別な技術や道具、洗剤を必要とするハウスクリーニングサービスとは違い、日常の家事全般を行います。掃除機などの道具をお借りし、キッチン、浴室、トイレなどの水回りのほか、リビングのお掃除、片付け、洗濯、料理などを決められた時間内でスピーディーにこなします。



ケイハートでは、『掃除を中心にお願いしたい』『洗濯は絶対にやってほしい』などのご要望にも、初回にきちんとカウンセリングを行うことで柔軟にお応えしています。



ご利用の頻度については、必要な時だけや、週に1回、月に2回などと選ぶことができます。

多くのお客様に長くご愛顧いただいております、お客様に時間と心のゆとりをご提供できるよう、スタッフ一同日々頑張っております♪

ご興味のある方は、ぜひケイハートまでご連絡ください。心よりお待ちしております★

我が家のレシピ

材料(4人分)

鶏むね肉	3枚
A下味	
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
Bかけたれ	
ねぎ、しょうが、ニンニク	みじん切り 計大さじ3
醤油	大さじ3
さとう、酢	各大さじ1
ごま油	小さじ1
ラー油	少々
片栗粉	揚げ油
	レタス

～むね肉でサッパリと 油淋鶏～

下ごしらえ

- ①むね肉はそぎ切りで一口大に切り、Aに1時間以上つけます。
- ②Bを合わせておきます。

作り方

- ①レタスはせん切りにし、お皿に盛り付けます。
- ②むね肉に片栗粉をつけて、180度の油で揚げます。
- ③レタスの上に揚げた肉をのせ、Bをかけたら出来上がりです。



たれは万能です♪
多めに作り、冷蔵庫で1週間位保存出来ます。
冷やっこ、サラダなどにかけてGood!



嬉しい まめ知識

寝過ぎは逆効果!?

疲れをとる休日の過ごし方

つい休日に昼過ぎまでしてしまう寝だめ。実はかえって疲れてしまうんです。疲れをためないためには、休日を計画的に過ごした方が良いといわれています。

- ・平日のうちに少しずつ寝不足を解消しておく
- ・休日に予定をいれる
- ・休日の朝に美味しいパンなどのお楽しみを用意する
- ・寝室を自分好みに変えてみる(肌触りの良い寝具など)



また、寝室には遮光カーテンではなく、朝の光で自然に目がさめるような素材にするのもオススメです♪ 設定時間になるとだんだん明るくなるタイマー付き照明もいいですね ☀️

さくらんぼの花が咲きました

さくらんぼの木を植えて10年以上はたっただでしょうか。

花も咲かない、実もならないので、手入れはせず、ほったらかしにしていました。

するとちょっと前に蕾が2か所出て、なんと白い花が咲きました!

とっても嬉しくて毎日見えています。

実がなってくれたらいいなあと、

楽しみにしています by スタッフN



- ♥ビルメンテナンス
- ♥ハウスクリーニング
- ♥整理収納サービス
- ♥家事代行
- ♥原状回復工事
- ♥リフォーム
- ♥引越トータルサービス(分類から収納まで)