

最後の体育の日(10月14日)

★「体育の日」は2020年から「スポーツの日」という名前になります。学校をイメージさせる「体育」より「スポーツ」の方が楽しいイメージがあるというのがその理由みたいです。たしかに、「明日はスポーツの日だよ」といわれるとちょっと運動したくなりますよね。

おまけ。

日本で盛んなスポーツランキング
(平成28年の社会生活基本調査:1年間で行ったことのあるスポーツ)

- ① ウォーキング
- ② 器具を使ったトレーニング
- ③ ボウリング
- ④ ジョギング・マラソン
- ⑤ 水泳
- ⑥ 登山・ハイキング
- ⑦ 釣り
- ⑧ ゴルフ
- ⑨ サイクリング
- ⑩ 野球



今月も季節を楽しむためのちょっとしたアイデアをお届けします！
さあさあ、チャレンジ！チャレンジ！

LIXILリフォームショップ
宮野商事の季節を楽しむ！

ハッピー 住まいる新聞



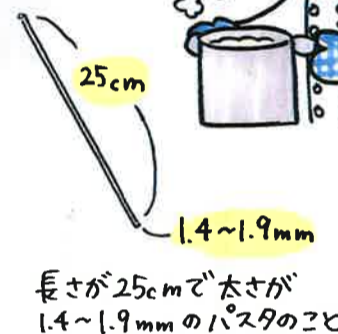
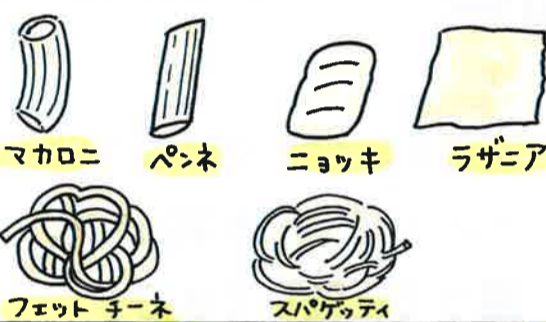
10月号
2019年

パスタの日(10/25)

★10月25日は世界パスタデー(日本ではパスタの日)。ところで皆様、パスタとスパゲッティの違い、知ってますか？

パスタ: スパゲッティもマカロニも
フェットチーネもペンネもニョッキもラザニアも
ゼーンぶ パスタ!!

スパゲッティ



雑草 鑑を持って散歩に行こう!

★雑草観察が静かなブームで、本屋さんに行くといろんな種類の雑草図鑑が売られています。お気に入りの一冊を買って、雑草観察のお散歩に行きませんか？雑草に詳しくなるとお散歩が10倍楽しくなりますよー!

【おすすめの雑草図鑑】



散歩が楽しくなる
雑草手帳: 稲垣栄洋

美しい小さな
雑草の花図鑑: 多田多恵子, 大作良一



とってもおいしい! 「スタチおにぎり」を作ろう!!

★1年中出回っているスタチだけど、本来の旬は秋。というわけで、今回はスタチおにぎりのレシピを紹介しまーす! 食欲の秋におすすめの超おいしいおにぎりです!

【材料】

・ごはん・スタチ・塩昆布

- (1) スタチの皮をすりおろす
- (2) ごはんと塩昆布とすりおろしたスタチの皮を混ぜ、スタチの果汁をギュッと絞りがける
- (3) おにぎりを握る

塩昆布の代わりに
火炙きササミのほぐした
身を混ぜてもおいしい
です!



懐かしい味! 喫茶店のナポリタンを家で作ろう!

★日本に来たイタリア人がびっくりするパスタといえば、「たらこスパ」と「ナポリタン」。どちらもジャパンオリジナルのスパゲッティです。というわけで今回はマニアも多い喫茶店のナポリタンの作り方を紹介しまーす!

■材料(2人前)

- ・スパゲッティ(1.6mm) 180g
- ・塩(パスタ茹で用) 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・ハム 80g
- ・ピーマン 1個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ケチャップ 大さじ6
- ・ウスターソース 大さじ1/2
- ・バター 15g
- ・塩、こしょう 適量

- ① スパゲッティを表示時間+1分茹でる
- ② 氷水にとって麺を一度締め、サラダ油をまぶして冷蔵庫で寝かせる(3時間以上)
- ③ ハム、ピーマン、玉ねぎを薄切りにする
- ④ ③を炒めいったん取り出す
- ⑤ ケチャップとウスターソースをフライパンに入水中小火で軽く煮詰める
- ⑥ ④を加えて炒め合わせる
- ⑦ もうひとつのフライパンで②を炒め、表面の水分を飛ばし、⑥のソースと絡める
- ⑧ 塩、こしょうで味つけ、火を止めて仕上げにバターを絡める



住まいのことなら
LIXILリフォームショップ
宮野商事

☎0120-414-685

株式会社 宮野商事

〒606-0025 京都市左京区岩倉中町 401
TEL 075-706-4146 FAX 075-706-4147
営業時間 9:00 ~ 18:00 定休日 日曜・祝日
HP <http://miyano-shoji.co.jp/lixil-reformshop>
メール contact@miyano-shoji.co.jp

