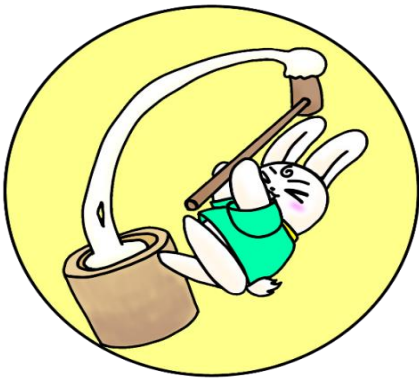


Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

9月号



こんにちは。ベイビィスタイル
ホーム社長、羽田忠正です。
まだまだ暑い日が続きますね。子
どもたちはプールが終わり、戸外で
元気にシャワーや水遊びを楽しんで
います。
暑い時期の戸外活動は熱中症や日
射病に気を付けないといけませんね。
空調の効いている室内で水分補給や、
適度な休息をとりましょう。
暑い中でも戸外での活動が多いこ
の季節。日焼け止めや適度な休憩、水
分とミネラル補給等の熱中症や日焼
け対策を忘れず、元気に楽しみま
しょう！
今月もよろしく願っています。

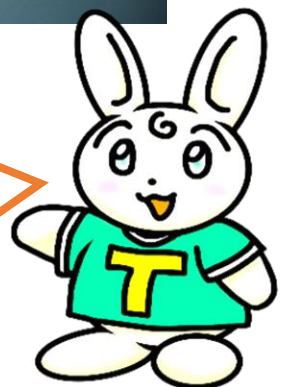
厳選リフォーム

天井壁紙張替え



倉吉市

LDKの天井壁紙の張替えで、空間が明るくなりました☆
リビング・ダイニングのグ天井クロスを張り替えるだけで、
お部屋全体がグッと明るく、開放的な印象に☆



☆材料(3～4人分)

大玉トマト……………2個
玉ねぎ……………1/2個
セロリ……………1/4本
パプリカ黄色……………1/2個
スッキーニ……………1本
茄子……………1本
ニンニク……………1片
オリーブオイル……………大さじ2

調味料

塩胡椒……………適量
白ワイン……………100cc
ローリエ……………1枚
ローズマリー……………1本

☆作り方

お料理前の
下準備

○トマトはヘタをくり抜きざく切りにする
○玉ねぎ、パプリカ、スッキーニ、茄子は
乱切りにする
○セロリは筋を取り、乱切りにする
○ニンニクはみじん切りにする

- ①鍋にオリーブオイルを入れ中火にかけ、トマト以外の野菜を炒める。野菜がしんなりしてきたら、トマト、白ワイン、ローリエ、ローズマリーを加え、蓋をして中火で約3～4分煮る。
- ②蓋をとり、1～2分弱火で軽く混ぜて、塩、胡椒で味を調える。
- ③器に盛り付けて完成！

菜園男子GOUからだの中からきれいになる野菜料理

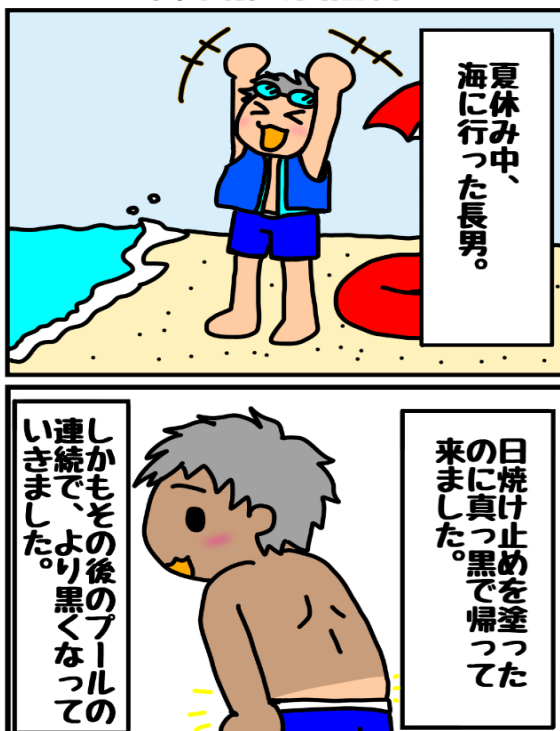
とよぴんシェフの
ワンポイント

野菜の旨味が凝縮された
ラタトゥイユ☆

茄子やセロリにはカリウムが含まれているから、高血圧の予防や、むくみを解消する効果があるんだ！



海水浴の副産物



日焼けていない所が可愛いです。

日常あるあるネタ

我が家の日常の一コマを見やすく漫画風にしてみました！もし、「うちもあるある！」と笑っていただけたら嬉しいです！

登場人物紹介☆

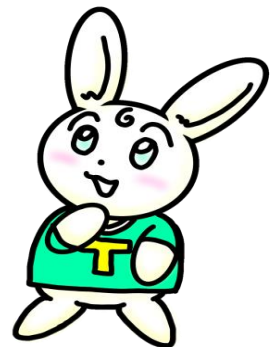
父

母



長男

次男



BBBY
STYLEHOME

ベイビー・スタイルホーム
有限会社 東洋インテリア

ベイビースタイルホーム

検索