



あうんの呼吸

あうんの呼吸とは、気持ちが一致していること、心の通じ合った関係という意味から、お客様とスタッフで心をつなげて、ご満足いただける住みよい家作りをしていくという気持ちを込めました。

<今月のトピック>

☆リフォーム施行例

☆ 本で紹介

☆糖質オフレシピ

2017年6月号

あうん工房

902-0066

沖縄県那覇市大道90-4

通話料無料の
フリーダイヤル

0120-72-4152

リフォーム施行例

BEFORE



AFTER



門扉があると安心感
があります♪

BEFORE



AFTER



玄関も新しくなりま
した♪

U様邸の全面改装工事のBEFORE-AFTERをご紹介します。

元々、アパートの1階をデイクアーに賃貸していた所をリフォームしました。門扉を設置し、古くなった玄関を取り換えました。部屋内は、内壁をすべて撤去し、新たに壁を設けて3LDKに間取りを変更しました。床・壁の張替え、キッチンの新調、浴室とトイレを別々にし、脱衣所を設け、洗面化粧台を設置しました。明るく使い勝手の良いお部屋に大変身しました～♪

BEFORE



AFTER



キッチンは、新しく
クリーンレディーに♪

BEFORE



AFTER



床と壁紙の張替えて、
だいぶ明るくなりました♪

BEFORE



AFTER



AFTER



浴室・トイレを別々に
し、脱衣所を設け、洗面
化粧台を設置しました♪



BEFORE



壁紙を一部変えることでアクセントになって素敵ですね♪

AFTER



BEFORE



AFTER



たっぷり収納も確保しました♪



本の紹介

「人間は9タイプ」

坪田 信貴 著



ビリギャルを教えた先生の第二弾の著書です。心理学の手法を応用し、人間を9つのタイプに分けて考え、そのタイプに合わせた対応をすることで能力ややる気を劇的に伸ばすことに成功したことを元に書かれた本です。タイプ別にどう対応するといったのか具体的にアドバイスがあります。うちの次男は、私の言う事を全く聞かないウ〜マク〜。タイプを調べると「楽道家タイプ」で、私が常日頃、次男にしている声掛けは、聞きたくなる最悪パターンだと判明。子供達にやる気を出させる声掛けや対応を知る上で参考になりました。自分のタイプもわかって、おもしろかったですよ♪

太らないから揚げレシピ

おからパウダーで糖質カット♪

材料：(2人分)

- ・鶏むね肉・・・1枚
- ・おからパウダー・・・大さじ2〜3
- ☆おろししょうが・・・少々
- ☆おろしにんにく・・・少々
- ☆しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- ☆酒・・・大さじ1
- ☆卵・・・1個
- ☆揚げ油



作り方

- 1、鶏肉は一口大に切り、☆の調味料を入れて混ぜます。
(10分くらいそのまま置いておきます)
- 2、1におからパウダーをからめます。
- 3、180度ぐらいの油で5〜7分ぐらい揚げます。
- 4、カラット揚げたい場合、二度揚げしてくださいね♪
- 5、できあがり〜♪



糖質の含有量を100gあたりで比較すると

- ・小麦粉・・・68.5g
 - ・おからパウダー・・・4.5g
- と大きな差です！

パン粉の代わりにおからパウダーを使って、とんかつもいいですね

