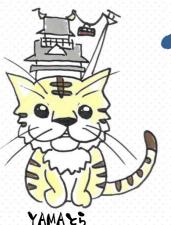
暮らしに役立つ情報や岐阜南店の活動をお知らせするファミリー会報



やまとうだより

みなさんこんにちは、フィアスホーム岐阜南店山田です。 今年の夏は涼しい感じで始まりましたね。

やまとらだよりが届くころにはどうなっているでしょうか? OB感謝祭の日から、暑さもかなり厳しくなってきました。 暑くなると食欲もなくなりがちですよね。

旬の食材を摂り健康的に!旬の食材はその季節に必要な栄養素があるといわれています。

やまとら8月号もスタッフカ満載でお届けします!



2019 8月号



社長山田

夏の感謝祭

世来場ありがとうございました

前日近けいた台風の影響も心配されましたが、この日ばかりは汗ばむほどの快晴夏日となりました。たくさんのOBのお客様に喜んでいただこうと、スタッフ全員毎年思考を重ねて開催しております。流しそうめんやスイカおりは例年と同じ催しものですが、今回は小さなお子様にもっと楽しんでもらおうとクイズ形式の【なぞときの館】を企画しました。なかなかの難題ワイズでしたがすごく楽しんでいただけて「これはやる価値あり!」と嬉しそうに景品の宝箱をおくないらんな作品がら言ってくださったお子様をみてすると嬉しかったです。貯金箱や万華鏡もみんな思い思いのいろんな作品がたくさんできて、賑やかなお祭りとないるんな作品がたくさんできて、賑やかなお祭りとないるんな作品がたくさんできて、賑やかなお祭りとないました。BBQのお肉も国産の黒毛和牛なんですよって後でスタッフも頂きましたが、おいしかったです・・の岐阜南店の愛が皆様に届いていますようにへ

岐阜南店の貿が省様に届いていますように ご来場いただいたお客様、本当に有難う ございました。 総務 古屋 リフォームアフター相談
受付中

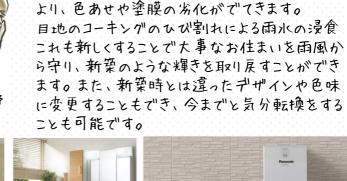
築10年が 外壁塗装の目安



外壁塗替・コーキング補修・水回りリフォーム・介護リフォーム







外壁塗装は定期的におこなうことで、大事な家

10年くらい経過すると、長年の風雨や紫外線に

を長持ちさせることができます







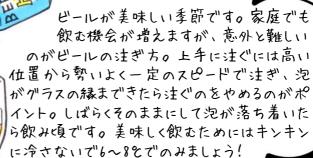
トマトの栄養

夏パテに効果があるといわれているピタミンB1・B2、 カリウム、クエン酸が豊富で、食欲増進や疲労回復の 効果があります。またリコピンは美肌やアンチェイジン かに効果があるので、夏パテや紫外線によるダメージ を防いでくれますの

おすすめはミニトマト

ミニトマトは、1009あたりのリコピン量が普通のトマトより 多いですのリコピンは赤いものほど多く含まれているので、 リコピンを摂りたいなら真っ赤に熟したものを選びましょうの トマトはオリーナオイルと一緒に摂ると効率的に栄養が摂れることが知られて

ます。また加熱することで吸収率がアップするので、サラダだけでなく料理の 素材に活用してたっぷり食べましょうの



家庭で美味しく ピールを注ぐには?





ラピオリのクリームソースがけ

○挽き肉に塩・こしょうを加え混ぜ合わせる

②餃子の皮で①とピザ用チーズ、ミックスペジタブ いを少量ずつ包み、沸騰した湯に②を加えて5~6 4版 分茹でてから水気を切っておく

③玉ねぎはくしけかりにし、セロリの茎の部分をひと 口大に切るのにんにくはみじん切りにしておく

④オリーナ油を温めたフライパンで③を炒める

⑤④にパターを加えて溶かし、小麦粉を少しずつ 加えながらよく混ぜ合わせる

⑤⑤に牛乳と塩・こしょうを加えて、なめらかになる までよく混ぜながら加熱し、②とミックスペジタブル を加えてさっと絡めれば出来上がり



1人分…約478kcal

〈材料〉 4人分

牛·豚合い挽き肉…100g 塩・こしょう…少々、 ピポ用チーズ…309 ミックスペジタブル…適量 餃子の皮…20枚 玉ねぎ …1/2個 セロリ…1本 にんにくいりかけ オリー ブ油…大さい/ パター ...409 小麦粉…409

フィアスホーム岐阜南店 新築•建替 キャンペーン

2019.8/1~9/30



ご成約者様

デザイン施工30万円分 プレゼント提案いたします。



ご紹介者様

ご紹介特典 2,000円分 クオカード進呈

ご成約特典 謝礼10万円進呈



誠に勝手ながら上記の日程にて 夏季休暇とさせていただきます。

SNS発信中





- ディネー ター目線からお









