



イオンレター

2017年
夏号

☆みなさまに役立つ情報をお届けします☆

あっという間に熱い夏がやってきますね！！もうすでに蒸し暑くて、僕の一番苦手な気候です。夏といえば暑い＝涼みたい気持ちが強くなってきますよね。冷房の効いた部屋や、水辺で遊んだり・夕涼み、冷たいものを食べたり体に当てたり、怪談や心霊スポットへ訪れ『ヒヤッ』とする。沢山ありますが、皆さんの一番お勧めな涼み方を、是非教えていただきたいものです。皆様にダイエットプロジェクト成功を告げられないおかげで、未だに体重計にのって『ヒヤッ』っと涼んでいる安本 義洋です。(笑)

僕の住んでいる家の裏は、緑があふれています。この時期は、一步外に出ると、思春期にヘッドフォンを付けていたら、悪ふざけで友達に音量をマックスに上げられた位、セミの鳴き声がよく聞こえてきます。「ジージリジリ」と鳴いているので、アブラゼミですかね♪ミンミンゼミは「ミン・ミン」、日本で一番大きなセミ・クマゼミは「シャア・シャア」と鳴くそうです。セミの仲間は世界で1600種もいるらしいので驚きです！！

去年の夏の夜の帰り道に、羽化し始めたセミと出会いました。子供たちにも説明すると、親子揃って一生懸命観察していたの思い出しました。少しづつ虫が触れられるようになってきた息子たちと、今夏は沢山虫取りをして、生物的な神秘と一緒に感じ、生きているという事に触れて欲しいな～と思います！虫苦手な嫁は「ギャーギャー」言ってそうですが、逆にアリですね♪ウヒョ♪



真面目に仕事
しまじょうか！

TOPCS

- ◎ごあいさつ
 - ◎住まいのなるほど
 - ◎困った時の献立レシピ (そうめん特集)
 - ◎～F様邸完成～
 - ◎ためしてガッテン クロスワード第八弾 (商品券プレゼントあり)
- 夏のボーナス問題！**

住まいのなるほど

～住宅購入時の諸経費～

土地・建物を購入する際にかかる諸経費。実際どのような費用が必要なのでしょうか？主な諸経費を紹介したいと思います。

- ・「固定資産税」や「土地や建物の登記に必要な登録免許税」「取得税」などの税金
- ・「融資手数料」や「保証料」などの住宅ローンを組むために必要な費用
- ・「火災保険」や「団体信用保険料」などの保険料
- ・「司法書士報酬料」などの手数料
- ・「引っ越し」や「家電・家具購入」などの費用

※新築物件価格の3～7% (中古物件価格の5～10%) が必要とされています。



困った時の献立レシピ

～そうめん特集～

「さっぱり！丸鶏そうめん」

材料(2人分)

・そうめん	・・・4束(200g)
・ツナ缶	・・・1缶(80g)
・水菜	・・・2株
・ミニトマト	・・・8個
・A氷水	・・・2カップ
・A鶏がらスープ	・・・大さじ1
・ごま油	・・・適量



調理時間 10分



エネルギー 528kcal



塩分 2.8g



野菜摂取量 93g

※エネルギー・塩分・野菜摂取量は1人分の値です。

作り方

- (1) ツナは水気をきる。水菜は4cm長さに切り、ミニトマトは半分に切る。
- (2) ボウルにAを合わせてつゆを作る。
- (3) そうめんはゆでて冷水で洗い、水気を切る。
- (4) 器に(3)のそうめんを盛り、(1)の水菜・ツナ・ミニトマトをのせて(2)のつゆを注ぎ、好みでごま油をたらす。

※鶏がらスープは水にもさっと溶かすことができます。



- (1) 豚肉はさっと湯通しし、冷水にとって冷まし、水気をきる。きゅうりは千切りする。ボウルにAを混ぜ合わせる。
- (2) そうめんをゆでて冷水で洗い、水気を切る。
- (3) ボウルに(2)のそうめん、(1)の豚肉・きゅうり・たれを入れてよく混ぜ、器に盛りごまをかける。



調理時間 25分



エネルギー 461kcal



塩分 5g



野菜摂取量 49g

※エネルギー・塩分・野菜摂取量は1人分の値です。

※計量の単位は、カップ1は200ml、大さじ1は15ml、小さじ1は5ml

「そうめんビビンバ麺」

材料(2人分)

・そうめん	・・・2束(100g)
・豚しゃぶ用肉	・・・160g
・きゅうり	・・・1本
・A水	・・・1/2カップ
・A酢	・・・大さじ1
・Aごま油	・・・大さじ1
・A砂糖	・・・大さじ1
・Aコチュジャン	・・・小さじ6
・A鶏がらスープ	・・・小さじ4
・Aしょう油	・・・小さじ2
・いり白ごま	・・・小さじ2

F様邸完成～



F様邸のマンションリフォームさせていただきました！

Before



清楚な雰囲気のお洒落な家になりました。

After



広々としたLDKに！
テレビボードのお洒落さが際立っています



After

最高峰クラスのユニットバス♪♪



Before



After



