# SEKITA's REFORM

『どこの会社に頼んだらいいか分からなくて・・・』と思っている方是非『せきた』にご相談ください。工事実績、地元密着工務店、自社責任施工。 『出来ません』ではなく『出来る方法』をご提案。だめもとで言ってみませんか?経験豊富な『せきた』ならきっと叶えられます。

# Before

浴室

タイル貼りから、 ユニットバスに交 換しました。雨で も洗濯物が干せる 浴室乾燥機付です

LIXIL: アライズ **After** 



洗面 **Before** 

水が八ネてもいい ように、側面には 防水パネルを貼り ました。

LIXIL:L.C(エル **After** 



かんたん

手芸教室

Before

1F

2F

LIXIL

LIXIL

築29年のお住まいです。

水まわり設備を一新し、壁・窓の断熱性能を 向上するリフォームをさせて頂きました。

リビング

After

**キッチン** (LIXIL: アレスタ)

**After** 

**After** 





**Before** サティスS

リフォレI 使いやすさを最優先した 結果、全自動の手洗器 便器を採用しました。動

8月1日(火)

10:00~12:00

**参加費:200円** 



**Before After** 



スッキリ!





2F トイレ

かぎ針で編む

持ち物:レース編用かぎ針



注文住宅・リフォームのことならせきたにお任せください。ゼロエネルキ

# 有限 アドバンス 世 きた





神奈川県小田原市下大井 393-3

TEL: 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228 URL: http://www.advance-sekita.com/



Tポイントが

ふだんのおかずに活用コーンフレークを

物繊維などの栄養が摂れるので忙

朝などに重宝します。

化物やタンパク質、ビタミン類、焼き上げたものです。どちらも炭

チキンカツは、コーンフレークにす りごまを混ぜても美味しいです♪

マヨネー

ズで和えるだけ

ゆでたかぼちゃにグラ

らかくなったグラノ

類に植物性油脂やはちみつ、 ルシロップなどを混ぜてオ

ーブンで

総称で「シリアル」といいます。

-クは、トウモロコシ粉に砂

ように15~

で寝か

などを混ぜて加圧したも

ーツ麦やナッツ

ンフレ

クやグラ

ラは、

▼溶き卵→

ょうで下味をつけ

る。②小麦粉

25分焼く。切ったら]

を豆乳に変えてもおいしいです。

バナナを混ぜたり、

牛乳

0度のオーブンで20

−クの順に鶏肉をつけ、衣がなじ溶き卵→細かく砕いたコーンフ

コー

にするためのちょっ

と役立つ情報を

たします。

今回のテ

マは

みなさま、元気でお過ごしでしょ

①適当な大きさに切った鶏肉に塩、 鶏肉は胸肉でももも肉でも〇K ンフレークチキンカツ

和風などなんでも合いルなのでドレッシング ! "

クサラダ

材を混ぜ、コー シンプル版… きゅうりなどお好みの具ル版…レタスや水菜をベー ・ンフレ クの味がシンプ -クを散らす

> マヨネーズを1:1の割フレークと混ぜる。②ヨー グで和える。 レモン汁を少々加えてたド たジャガイモとにんじん、 ーズ、 日 ハムを角切りに の割合で混ぜ プロセス コー

# ーラを

①ホット お菓子にもアレンジ♪ グラノ マヨの酸味が絶妙に合 ラスコ・ -ラと甘いかぼ~るだけ! やわ クス200

ンートなどに広げてお好みの形に油各50gを混ぜる。②種をオーブ 00gのグラノーラを入れ、ホットケーキミックス200

15~30分冷やしてカットすンシートに薄く広し、 ~~

冷蔵庫などで

・ちょっと贅沢ーレーク

に混ぜあわせる。②バ

Ogのグラノ 溶かし、大さじ1

-ラを入

れて熱いうち

2杯の油と1

2

①マシュマロ68を電子

レンジで

スコーンやバーの油はサラダ油 でもオリーブオイルでも OK!

量はお好みで調整してくださ

1)

ね

ここで紹介したレシピの

材料の分





パフェはコーンフレークならお好みのジャ ム、グラノーラならヨーグルトとあえてか ら底に入れても美味♪

ツを切って飾れば完成 キウイなどお好みの ムとい バニラア

れる。③ア イスとお好みの缶詰のフル ①グラスなどの底にコ

**Vol.74** 

2017.7

(有)アドバンスせきた 小田原市下大井393-3 Tel: 0465-39-1238



おかずやスイーツに活かしてみませんか?シリアルのなかでも代表的なコーンフレークやグラノ

クやグラノーラを美味し

くア



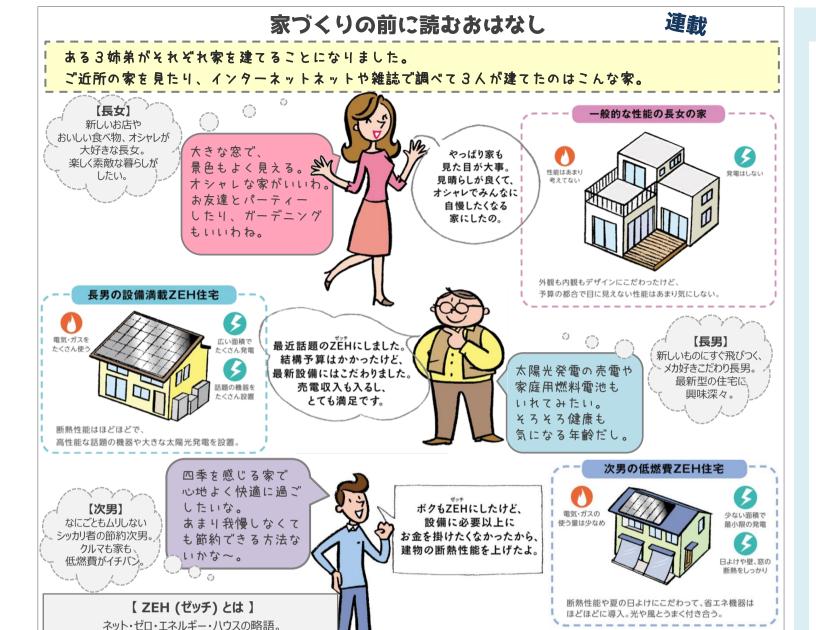












洗練されたデザインで機能性もバッグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

# ECOCARAT

暮らしで使うエネルギーと同じ量以上のエネルギーをつくって、

プラスマイナスゼロにするゼロエネルギー住宅のことです。



多様化するライフスタイルにあわせ、デザインも進化。木・石の表情と質感 を「超」リアルに表現。内装機能建材「エコカラット」の最上位ラインGシ

リーズに4つの新しいデザインが登場!!

■アンティークマーブル

■ストーングレース

エコカラットは、4つの"うふふ"で、みんなのしあわせをつくり続けます。

エコカラットユーザーの大きな笑顔が広がっています。 ※当社調べ(マイクロミルモニタを使用)。エコカラットユーザーに エコカラットの"うふふ"パーセント か?に対しても満足」やや満足」回答した数値。

ちょうどいい湿度 余分な湿度を吸収。カラカラの 時には、湿度を補充します。



ニオイすっきり 生活臭を、大幅に脱臭。原因成 分を吸着します。

さて、それぞれの住みごこちは・・・次号へつづく



■ビンテージオーク





LIXIL

# 暮らしの通信

「早起きは三文の得」ということ

を動かすことで 朝時 うを防 |目が覚 める

、体操やストレッチでは朝時間を活用して家の

立の基本である|汁三菜

この朝時間を-あり、比較的活

上手につきな

あい

ながら、一層充実

比較的活動

動しやすい時間帯です。りちで気温が低いことも

皿に盛りつけ

暑い夏は、涼しい午前中の時間 帯を上手に活用することで、ぐっ と充実した生活を実現できます。



住まいづくりのナビゲーション

間を確保した規則正

その

継続と実現には

、体を温

「ミニマリスト」って・・・



さまざまなお片付け法や収納法が話題の昨今。「ミニマリスト」というライフスタイルが注目されています

## ■ミニマリストとは

不要なモノを最大限そぎ落とし、必要最小限のモノだけで暮らす人のこと。「ミニマル=最小限」という言葉からきているそ うです。テレビなどの家電はもちろん、洋服も着回しができるシンプルなモノを残して他は手放す。収納するモノが少ないの で、家具もなくして机や椅子といったものだけで生活する人もいるそうです。掃除の手間が省ける、家事がラクになる、すべ てのモノを把握でき、自分に必要なモノも分かるので出費が減るといった良いことがあるそうです。

## ■電気も必要最低限

暮らしのエネルギーを自給自足できるゼロエネ生活。電気代などの光熱費がかからない、エコでお得な家が実現できる時代に なりました。それがZEH(ゼッチ)の家です。ZEHの家は太陽光発電を取入れ、家の断熱性を高めることで、エネルギーの収支 ゼロを目指す住宅、これからのスタンダードな家づくりです。

# ■量ではなく質

モノを取り入れる時は、必要なモノをより大切にすることです。例えば、1万円のアウターを1年だけ着て、10年間毎年買い 換えるのと、10万円の服を大事に10年間着るのと、身につけているモノは10倍も差があるのに、10年間でかけた服の代金は 一緒です。家も性能の良い家で、長い間快適に暮らせるようにしたいですね。

実践するのは難しそうですが、モノと向き合い、自分に必要なモノは何だろう? と考える参考になりそうですね。

間違いさがし答え:①カメラ ②犬の口 ③女の子の足 ④橋 ⑤バラ