

竹圆工器店通

住所:明石市貴崎 3 丁目 16 番 29 号 Vol.1901

TEL: 078-923-5239

FAX: 078-923-8288

Email: info@takeda-komuten.com

竹田工務店㈱は、お客様の暮らしがより快適になるお手伝いを精一杯させて頂きます。通信を通じて、お客様 の暮らしに、お得で役に立つ情報をお伝えしていこうと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



心も体も元気になる

アロマのある暮らし

お気に入りを見つけよう

アロマとは?・・・香りを意味し、植物から抽出された精油(エッセンシャルオイル)のことを指します。 植物の香りは人の心や体に作用することが知られていて、健康維持や美容のためにその力を利用すること をアロマテラピーと呼びます。

お部屋で手軽に香りを楽しめる「リードディフューザー」の作り方

初心者でも簡単に作る ことができます

準備するもの

どんな形 でもOK!

- 綺麗に洗って乾燥させたビン
- ・無水エタノール・・・50cc
- ・お好みのアロマオイル・・・20 滴くらい
- •竹串や竹の割り箸・・・数本
- ①ビンに無水エタノールを注ぎます。
- ②にアロマオイルを垂らします。
- ③よく混ぜ、竹串などを入れたら完成 です。

ビンの形を変えたり デコレーションしたりする ことによってインテリア としても楽しめます!

ラベンダー

爽やかで優しい香り。 安眠やリラックス効果 血圧を下げる、鎮静 作用がある

ペパーミント

爽快感のメントール の香り。胸やけ、乗り 物酔いなどの緩和、 鎮痛鼻づまりにも。

ゼラニウム

ローズに似た深く甘い 香り。ホルモンの働き を調整し、生理痛や更 年期障害にともなう症 状をやわらげる。

サンダルウッド

甘くエキゾチックな香 り。気持ちを落ち着かせ てくれる。ヨガや瞑想、 睡眠時にぴったり。喉の 痛みや咳などをやわら げてくれる。



魚焼きゲリルに入れるだけ♪ バターが香るさつまいもスティック!



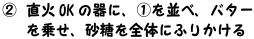
材料

☆さつまいも (1~2本) ☆バター (10g位) ☆砂糖(大さじ1~2) (ざらめがおすすめ)



香ばしいバターの風味と、ちょこっと

① さつまいもを皮ごとスティック状 に切り、水にさらしてアクを取る



③ ②を魚焼きグリルの弱火でじっく り焼く

4 途中で溶けてきたバター、砂糖を 絡めるように混ぜて、程よい焼き 目が付いたら完成! (だいたい 10 ~12分くらい)







ブログで工務店の近況報告、 お得な情報発信しています!

ミッチーもツイッターしてます

ページは

竹田工務店 明石 検索



LINE@から→ お問合せも できます!

お家のことなら 竹田工務店㈱にお気軽にご相談下さい。





残るざらめの粒が美味しいです。