

参加無料 講座当日参加可能 **よくわかる! 失敗しない屋根・外壁**
塗り替え市民講座

毎月開催中! 静岡県を中心に
 施工実績**2,865件**
(小工事を含む令和元年11月末 現在)

本講座の「ウイルス対策」として

- ①各会場 5組様限定 で実施
 - ②スタッフはマスク着用のうえ、ご対応
 - ③会場入口には、アルコール消毒を常備
 - ④座席間隔を十分確保
- 以上の体制で運営しております
* 昨今の社会情勢で急遽中止になる場合がございます。ご了承下さい。

講座の日程については、ホームページをご覧ください!

現在工事が進行中のお客様・外壁塗装工事をお考えになられている方へ、お伝えさせていただきます!

アップリメイクの新型コロナウイルス対策

- 現地調査および、お見積り提出、お打ち合わせの際は**マスクの着用**をします。
- 会社への出入りの際には**アルコール消毒の徹底**をします。
- お打ち合わせの際は**十分な換気とスペースを確保し、3密を避けて対応**をします。
- 工事中の**作業報告は、塗り替え交換日記・お電話・メール・インターホン越しでの対応**をします。

以上のように、アップリメイクでは社内・社外でも最低限、人と人の接触を避けお問合せ～工事完了まで十分な対策を整えております。もちろん、お問合せ電話・メールはいつでもご対応いたします。 代表取締役 **齋藤直樹**

売り込みやセールスは一切ございません。安心してご参加ください。

講座の内容

今!注目の抗ウイルス塗料で感染対策!

その他

- 塗料の安い高いではない!
現場しか知らない長寿命の塗装方法
- 無料や限定プレゼントといった表記にご注意!
- 大切なのは業者選びの基準を知ること
など予定。変更になる場合もございます。

直接市民講座に
来れない方にも

無料

詳しくはQRコードに
今すぐアクセス

自宅にいながら
リフォームのプロに相談

**オンライン
リフォーム相談**



創業**46年** 外装リフォーム専門店

株式会社 **アップリメイク**

携帯電話
からでも
通話無料



0800-100-1641

現地調査・御見積り無料となりますのでお気軽にお問い合わせください

詳しくは
当社HPを
ご覧ください



LINE S zoom

オンラインリフォーム相談はご希望のソフト(LINE, ZOOM, スカイプ等)にて承ります。

<https://www.upremake.com> アップリメイク 検索

〒422-8058 静岡市駿河区中原123-2

FAX.054-285-1643 ✉ info@up-remake.com



**鶏の中華風
炊き込みごはん**

1合分
358kcal
食塩相当量1.1g

茶碗1杯(150g)では
199kcal, 0.6g

CHECK **鶏もも肉**

皮を除けば低脂質・高たんぱく質で、安価で購入できる日々のお助け食品でもあります。炊き込みごはんにすれば、炭水化物とたんぱく質を一緒に摂取できるため運動後にぴったりです。



管理栄養士直伝!

Healthy Recipe



材料(2~3人分)

- 干し椎茸(150mlの水で戻しておく) 米…………… 1合
- ……………3枚(12g) 干しえび…………… 6g
- にんじん……………30g オイスターソース… 大さじ1
- たけのこ(水煮)……………40g 酒…………… 小さじ1
- 鶏もも肉……………80g かいわれ大根…………… 適量

作り方

- ①干し椎茸は薄切り、にんじんは半月切り、たけのこはひと口大の薄切り、鶏もも肉は皮を取り除きひと口大に切る。
- ②炊飯器に米と干し椎茸の戻し汁、干しえびを入れて、1合の線まで水を足して20分ほどおく。
- ③②にオイスターソースと酒を加えてサッと混ぜ、①を加えて炊飯する。炊きあがったら軽く混ぜて茶碗に盛り、お好みでかいわれ大根を飾る。