

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3,231件
(小工事を含む2020年9月末現在)

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います。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。

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47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

フリーコール

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



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

豚肉のしょうがみそ鍋



1人分
549kcal
食塩相当量3.7g

CHECK しょうが

しょうがには、体を温めるだけでなく、血液を“サラサラ”にしたり、免疫力アップ、食欲増進、殺菌などの効果もあります。



調理栄養士直伝!

Healthy Recipe



材料(2人分)

大根…………… 5cm
里いも…………… 小4個
しょうが…………… 1かけ
豚ロース薄切り肉 …… 8枚(160g)
うずらの卵(水煮) 12個
こんにゃく…………… 1/4枚

あわせみそ

しょうが(すりおろし)大さじ1(1かけ分)
/信州みそ大さじ2/八丁みそ(なければ信州みそ)大さじ2/水1/2カップ

煮汁

酒大さじ3/みりん1/2カップ/水1/2カップ

作り方

- ①大根は皮をむいて縦に半分に切り、厚みも半分に切る。重ならないようにふんわりとラップで包み、電子レンジで5分加熱する。里いもは皮付きのままよく洗い、1個ずつラップで包み、電子レンジで4分加熱する。粗熱がとれたら皮をむく。
- ②しょうがの皮をむき、1かけをすりおろし、1かけは千切りにする。
- ③豚ロース肉は2枚1組にして重ね、縫うように竹串に刺す。うずらの卵は3個ずつ竹串に刺す。こんにゃくは厚みを半分に切り、対角線上に三角形に切る。
- ④あわせみその材料を混ぜ合わせる。
- ⑤鍋に煮汁の材料を入れて中火で熱し、沸騰したら①、③を加えて豚肉の色が変わるまで5～6分煮る。あわせみその半量を煮汁に溶かし混ぜ、弱めの中火にし、ときどき煮汁をかけながら8～10分煮る。残りのあわせみそを加えて火を止める。
- ⑥②のしょうがの千切りを添える。

料理制作/村田 裕子(料理研究家・管理栄養士) 料理写真/松島 均
スタイリング/小野寺 祐子