

at えびすやテラス

「家と身体の不思議なつながり」セミナー

～暮らしをちょっと心地よくする開運ヒント～

「家は生きている」と聞いたことはありますか？

住まいと身体には、意外なつながりがあるのかもしれません。

今回は、暮らしの中に“開運”や“住みやすさ”のヒントを見つけるお話会です。

このテーマを長年楽しみながら学ばれている地域の方が、
水まわりや玄関、リビングなど、家の場所を身体の一部になぞらえて、
「今の家をもっと心地よくする工夫」をユニークな視点でお話されます。

ぜひ、お気軽にご参加ください♪

【予約制】

日時 12月6日（土）10：00～11：00（受付9：30～）

会場 えびすやテラス

（岡山市北区一宮113-1 えびすや社屋2階）

駐車場あり（10台程度）

参加費 無料

お申込 えびすや(株)

予約フォーム・お電話からお申し込みください



お申込はこちら！

えびすやテラス



今月のおすすめレシピ <小松菜と豚肉のオイマヨ炒め>

冬は青菜がいっそうおいしくなる季節。なかでも小松菜は、寒さに強く霜に当たると甘味が増す冬の味覚です。江戸時代、現在の江戸川区・小松川で栽培されていた青菜を、徳川八代将軍吉宗が気に入り、地名にちなみ「小松菜」と名付けたといわれます。カルシウムや鉄分、ビタミンCなど栄養豊富で、油で炒めるとβ-カロテンの吸収率もアップ。体にうれしい、冬の頼もしい野菜です。



<材料 2人分>

豚肉（薄切り）	150g
小松菜	1/2束
舞茸	1パック
干し桜えび	大さじ2
★オイスターソース	大さじ2
★マヨネーズ	大さじ1
サラダ油	適量

<作り方>

1. 豚肉、小松菜は4cm幅に切る。舞茸は小房に分ける。
2. ボウルに溶き卵、桜えびを入れて混ぜる。
3. フライパンに油を熱し、2の卵液を入れてかき混ぜ、半熟状になったら一度取り出す。
4. 追加でフライパンに油を少量熱し、1の豚肉を入れ炒め、肉の色が変わったら1の舞茸、小松菜の順に加えて炒める。
5. 小松菜がしんなりしたら、3の卵を戻して軽く炒め、★を入れてさっと炒めて完成です。

工務店社長が、
初めて建てる自分の家

リアルタイム配信中



えびすや社長が、自宅の家づくりの様子をインスタで発信中！
ぜひチェックしてみてください♪

ドーム
Duomo
について

えびすやは、岡山市北西部（足守・一宮）を中心に不動産・建築・まちづくりの観点から地域の皆さまの暮らしをより良くすることを目指す会社です。本紙は、地域の皆さまへえびすやという会社を知って頂き、より親しみを持っていただけるように発行しているニュースレターです。

えびすや株式会社