

簡単！ おいしい☆ Cooking★ レシピ

☆春野菜のすきやき丼☆

材料 (4人分)		
牛肉...300g	しらたき...160g	しいたけ...4こ
春たまねぎ...200g	春キャベツ...160g	ウド...80g
油揚げ...2枚	紅ショウガ...40g	白ごま...小さじ2
酒...400ml	和風だしの素...小さじ1	
しょうゆ...100ml	砂糖...大さじ1	みりん...160ml
サラダ油...少々	水溶き片栗粉...適量	水...1L



作りかた

- ① 酒、みりん、しょうゆ、砂糖、和風だしの素、水を混ぜ合わせる
- ② フライパンにサラダ油を入れ肉を炒める。①のタレを入れ、更に炒める
- ③ しらたき、しいたけ、新たまねぎ、春キャベツ、ウド、油揚げを入れ、炒める
- ④ 水溶き片栗粉を加える
- ⑤ お皿に盛り付け紅ショウガとゴマを混ぜたものを上に乗せ、お好みでラー油をかける

みんなの豆知識

～ひな祭りのひし餅の三色～

ひな祭りのひし餅は、白色・桃色・緑色の三段重ねで、とても綺麗ですが、どうしてこの三色なのでしょう？もともと三月三日は、山遊びといって野山でお花見をしたり、磯遊びといって海で一日遊ぶという、日本各地の風習が残ったものだといわれている。人々は、桃の木の下でお酒を飲んだり、食事していたわけだが、今から五百年ほど前に、ひな人形が飾られるようになると、ひな壇に桃の花、白酒、草餅をそなえ、その前でごちそうを食べる風習も現れるようになったのである。つまり、この桃の花（桃色）、白酒（白色）、草餅（緑色）の三色を使って作られたのがひし餅というわけなのである。

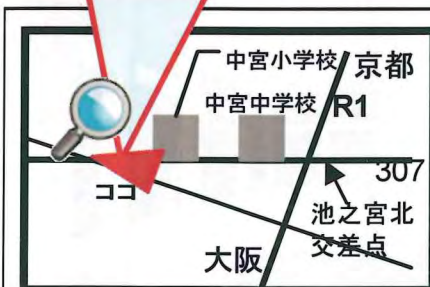


ホームページにどんどんアクセスしてください！

<http://www.arc-nakahara.co.jp>

新築・ナカハラ

検索



建築・設計・施工リフォーム
(一級建築士事務所)
建築・設計・工房

株式会社 ナカハラ

フリーダイヤル



0120-026-096

枚方市中宮山戸町1-30 TEL072-898-1338 FAX072-898-1390

ほっと一息... ナカハラ通信

2012.02.20 Vol.61



こんにちは♪
2012年になったと思ったらもう2月、早いんですね
この時期は三寒四温といって体調を崩しやすい季節でもあります。
インフルエンザも流行っていますので手洗い・うがいでしっかり予防して元気に春を迎えましょう(^ ^)

ところでみなさん、今月発表された「トマトがメタボリック症候群に有効」というニュースはご存じでしょうか？
トマト、特にトマトジュースから新成分「13-oxo-ODA」が発見され、話題を呼んでいます。この13-oxo-ODA、血中および肝臓中の中性脂肪量の上昇を抑制し、脂肪燃焼を亢進していることが示唆されました。
トマトはヨーロッパでは古くから「トマトが赤くなると医者が青くなる」という諺まであり、健康野菜としても知られています。摂取量の多い人には脂肪肝や高中性脂肪血症などが少ないという調査例もあるんです。
「有効成分は確認されたが、これだけをサブリのように取るのではなく、トマトなど新鮮な野菜をたくさん食べることが大切」だそうです。あくまでも規則正しい生活と食習慣が一番ですが、継続は力なり。トマトジュース、飲み続けてみる価値はあるかもしれませんね。

メタボリック症候群対策に役立つ食材

- マグネシウムと食物繊維を多く含む食材...海草類
- αリノレン酸・EPA・DHAを含む食材...えごま油、くるみ、いわし
- 肝臓の機能を高める食材...酢、大豆、しじみ、豚肉、緑茶、杜仲茶



この他にも役立つ食材は多くあります。とはいっても一番大切なのは普段からの心がけです。美味しくバランス良く食事しましょう♪



新築さんご紹介

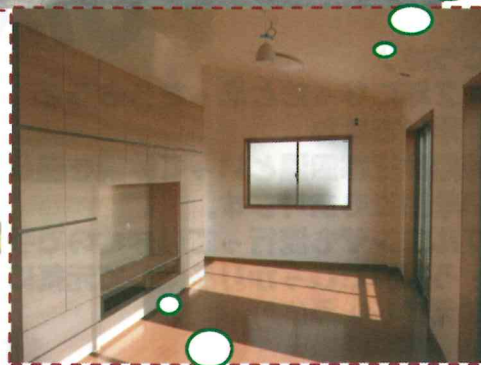


今回ご紹介するのはM様邸です。
スタイリッシュな外観ながらも赤い屋根をアクセントにしたお宅となっております。

光の差し込む広々としたリビング



廊下にも沢山の窓をとって明るく



お部屋の雰囲気に合わせて作りつけのテレビボードがあれば部屋の一体感も生まれます



トイレには一番奥に作りつけの棚ですっきりと収納♪



おすすめスポット

今回は、春のお出かけにピッタリなおすすめスポットをご紹介します♪
交野市大字星田地内の「**府民の森ほしだ園地**」です。ここにある「星のフランク」は全長280m、最大地上高50mの木床版吊り橋で、人道吊り橋としては、全国的にも最大級の規模なんですよ。吊り橋からは、ほしだ園地の森が眼下に望め、四季折々に美しい姿を見ることができます。ところが、この星のフランクにたどり着くのがなかなかハード、舗装された道と山道とでハイキングコースになっています。ハイキングのあとには一面の絶景が広がっていますよ。

園地内にはクライミングウォールもあり、初心者の方でも体験できるクライミングゾーンもあるので是非一度チャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

「近くまで来たから行ってみよう」そんな軽い気持ちで行った我が家はもちろん普段の靴

...10kg越えのBigベビーを抱っこしての登山はなかなかいい記念になりました(^ ^;)

みなさまお越しの際は、ぜひともスニーカーで行くことをおすすめします。高さ50mのスリルを味わいながら空中散歩を楽しみましょう☆



所在地：大阪府交野市大字星田地内
京阪電車・私市（きさいち）駅下車、南へ徒歩5分、
スポーツ文化センター「星の里いわふね」を通して
天の川沿いに歩いて40分
JR星田駅からは徒歩約60分

倉ちゃんの



工程日記



今回は間取り変更の現場です。
元からあったパーテーションを撤去し、新たに間仕切りを作りました

軽量鉄骨壁下地のうえに化粧ボードを貼り、間仕切りの完成です。
既製品では出来ない様々な間仕切りができ、なおかつ安価でできるんです☆

