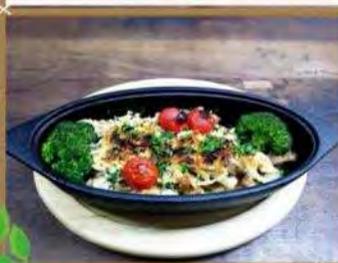


いつものお料理が♪  
Cooking Recipe  
ひと手間でおもてなし風♪

【 鶏もも肉と玉葱のココット風 】

《材料4人分》  
鶏もも肉 1枚  
玉葱 小1個  
にんにく 1かけ  
ジャガイモ 2個  
塩・胡椒・お好みのスパイス  
マヨネーズ、パン粉  
オリーブオイル 少々



- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りのにんにくと1口大に切った鶏肉、玉葱を炒め塩コショウとスパイスをふる。
  - ②ジャガイモはゆでて潰し、塩コショウとマヨネーズで味をととのえココット皿(なければグラタン皿)に薄く油をぬってしきつめる。
  - ③②に炒めた①を入れ上からパン粉をまぶす。お好みでミニトマトやブロッコリーを添える。
  - ④パン粉が焦げやすいので、上からオリーブオイルをスプレーしてグリルに入れ中火で約15分焼く。①でしっかり火が通っているので表面に焦げ目がついたらOK!
- ☆鶏肉と玉葱の味がジャガイモにしみて、表面はカリッと中はふっくら美味しくおもてなし料理にもピッタリの簡単レシピです☆

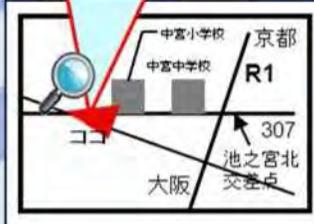


ホームページにどんどんアクセスください!

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

株式会社ナカハラ 枚方

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 TEL.072-898-1338 FAX072-898-1390

# ナカハラ通信



2015. 6. 20 Vol. 101

みなさんこんにちは♪ナカハラ通信を今回で101号!皆様にご愛読頂いて記念すべき100号を発行できたことに感謝しつつ、新たなステージの「1」から始まるナカハラ通信。初心を忘れずいろいろな事にチャレンジしてみたいと思いますので宜しくお願いいたします。



先日行われました常設モデルハウスのグランドオープンにご来場頂きました皆様、ありがとうございました♪残念ながら今回お越し頂けなかった方も、今後いろいろなイベントを企画していきますのでぜひお気軽にお越し下さい。



## ANOTHER TOPIC



【古民家再生】

Part 2



【ナカハラの恒例行事】

HP・ブログ・Facebook

随時更新中です!!

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

アメブロ : <http://ameblo.jp/naka-21338>

Facebook : <https://www.facebook.com/arc.nakahara>

arc.nakahara

## 古民家再生 Part 2

古き良き物は  
全て再利用!!

Point!



施主様の希望により再利用出来るものは全て残してほしいとの事でしたが床の傾きが酷く現状を維持したまま水平にするのは大変でした。



もともとあった灯籠は綺麗にして植栽の配置変えをしました。  
配置を変えるだけでも趣がありますよね♪

お風呂から見える  
中庭は格別です  
毎日が旅館にきた気分  
になれますよね



★お施主様と記念撮影★

## 汗をかいたら…あなたは『すぐに拭く』派？

梅雨に入り、雨の日は蒸し暑くジメジメ…合間の晴れの日  
は気温があがりぐんぐん…多くの方が好まれない時期です。  
梅雨が終われば本格的な「夏」!しっかり水分補給をして熱  
中症に気を付けましょう。

さて、皆さんは汗が出たらどうしますか?ある専門医によると  
「汗が出たらすぐ拭く」というのは間違いだそうです。

汗には蒸発するとき体温を下げる働きがあるため、汗をかいて  
すぐに拭いてしまうと体温が下がらず、余計に汗がでるよう  
に…といえ、汗をかいてそのまま放っておくとベタベタするし、ニ  
オイの原因になります。

一番良いのは濡れたタオルやウエットティッシュで水分が残  
る程度に拭くことが望ましいそうです♪

みなさん、これからの季節体調管理に気を付けて

快適に過ごしましょう♪

## (株)ナカハラ安全協力会 旅行

6月2日から一泊で協力業者の皆さんと旅行  
に行ってきました♪旅先は宮崎～鹿児島!(^^)!  
1日目はあのフェニックスカントリークラブ  
で上手な人もそうでない人もゴルフを満喫♪  
お宿に到着後はお待ちかねの大宴会(=・=)

いっぱい食べていっぱい飲んで…とても  
楽しいひとときでした♪



2日目は鹿児島観光とお土産選び。

皆さん二日酔いは大丈夫ですか～! (笑)

楽しい時間はあっという間で…帰りの飛行機  
の中では夢の中を旅してました (笑)

ナカハラの恒例旅行、次回が待ちきれません♪

