

【★ほうれん草とベーコンのキッシュ★】

《材料 2 人分》

- ・卵 2 個
- ・牛乳 100cc
- ・とろけるチーズ 20g
- ・冷凍パイシート 1 枚
- ・ベーコン 1 枚
- ・玉ねぎ（薄切り） 1/2 個
- ・ほうれん草 2 株
- ・塩コショウ 適量



《作り方》

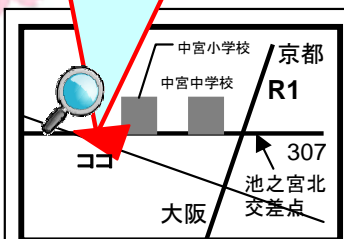
- ①オーブンを200度に温めておく。冷凍パイシートは解凍する。
- ②スライスした玉ねぎ、ベーコンをオリーブオイルでよく炒める。
塩コショウで軽くした味をつける。
- ③牛乳、卵、チーズ、塩小さじ1とコショウをボウルで合わせる。
- ④③のボウルに②と下ゆでしたほうれん草を混ぜる。
- ⑤耐熱容器にオリーブオイルを塗り、パイシートを敷き詰め④を流しいれ、オーブンで約20分ほど焼いて出来上がり♪



ユニバーサルホー ム枚方店
Tel:072-808-7278

<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.072-898-1338FAX072-898-1390

ナカハラ通信

Vol.110

2016.3.20



皆さんこんにちは♪2月は雪の降る日もあり、本格的な寒さを感じましたが…3月～4月になれば、春の息吹を感じる季節ですね！

『春』といえば…食いしん坊の私の頭にかぶるのは『春野菜』！
ふきのとう、菜の花、たけのこ、ウドなど…

あげていくときりが無いですが、実は苦味やアクの強い春野菜はデトックスに最適の食材なのです！



春野菜特有の「苦味」のもととなっているのは植物性アルカロイドという成分。この苦味は、野菜が昆虫などから身を守るために持つ自己防衛手段。体にも良く、新陳代謝が活発になり、冬の間蓄積された老廃物を排出する働きがあります。

皆さんもぜひ、この時期にしか味わえない春野菜をしっかり摂って健康な体を保ちましょう♪



ANOTHER TOPIC



～PickUp 改修工事～



～お花見スポット～



CookingRecipe

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>

Pick Up! 改修工事

今回は明倫社岸和田会館改修工事をご紹介します。
昨年12月より着工し、かなりハイグレードな和風のお葬式場を現在工事中です。
各所に格子や、ドーム天井があったりと職人さん達もかなり手間がかかりましたが、なかなかすばらしい出来映えになりそうです。



石風呂の浴場もあり見所満載です。こちらはまた来月号でご紹介させていただきますね(=^・^=)

春のお花見おすすめスポット

～今回はお花見に関する情報をご紹介します～

【摂津峡公園：高槻市塚脇5】キャンプや溪流釣りも楽しめる公園で、満開時には約3000本のソメイヨシノが咲き誇ります♪例年の見ごろは3月下旬～4月上旬。4月2日(土)3日(日)には桜まつりも開催され高槻太鼓の演奏や、市内踊りの会による花見おどり、ジャズや歌のショーなどが桜を見ながら楽しめます(※雨天中止)夜間ライトアップは3月26日(土)～4月10日(日)の金・土・日曜日、日没から21時まで。

【勝尾寺：箕面市勝尾寺】ヤマザクラやカンヒザクラなどの桜が、8万坪の広大な敷地を美しい薄紅色に染め抜くのは絶景。見ごろは4月中旬～5月初旬と、下界の桜が花を落とす頃、山の桜は見ごろを迎えます。桜まつりは開花状況にあわせて実施されます。

【元茨木川緑地：茨木市東奈良2】廃川をグリーンベルトとして整備したもので、「大阪みどりの百選」にも選ばれた元茨木川緑地。全長は約5kmあり、桜をはじめ7万本の樹木が植えられており、絶好の花見スポットに。見ごろは3月下旬～4月上旬。

【五月山公園：池田市綾羽2-5】池田市の北西部にある公園で、標高315mの五月山の斜面に広がる桜は3月下旬～4月初旬が見ごろ。7つのハイキングコースや動物園(入場無料)などがあることから、ハイカーや家族連れにも人気が高い。例年4月上旬には桜祭りが開催される。



《 お知らせ 》

ユニバーサルホーム枚方店では3月27日まで『住まいの見学会』を実施しています。素敵なプレゼントも用意していますので、ご家族そろって遊びに来て下さいね♪
また、5月には交野モデルハウスの1周年記念イベントを計画しています。詳細はホームページにも掲載予定です。
もちろん店長・酒井まで直接のお問い合わせも大歓迎です！
皆様に喜んでいただけるイベントになるよう、企画中です(=^・^=)