

簡単 おいしい

# Cooking Recipe

## 【ズッキーニと海老の中華炒め】

材料 (2人分)

ズッキーニ・・・1本  
 海老・・・10尾ほど  
 きくらげ・・・10g  
 にんにく・・・1かけ  
 生姜・・・1かけ  
 片栗粉・・・大さじ1  
 鳥ガラスープの素・・・小さじ1  
 酒、塩コショウ・・・適量  
 ごま油・・・適量



作り方 (2人分)

きくらげはぬるま湯でもどし、海老は背ワタを取って酒をふる。  
 ズッキーニは1cmの半月切りにし、生姜、にんにくはみじん切。  
 フライパンにごま油を熱し、ズッキーニときくらげを炒め、片栗粉をふった海老を加え、火が通るまで炒める。  
 酒で溶かした鳥ガラスープの素を入れ、とろみがつく程度に炒めたら、塩コショウで味を調べて出来上がり



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

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

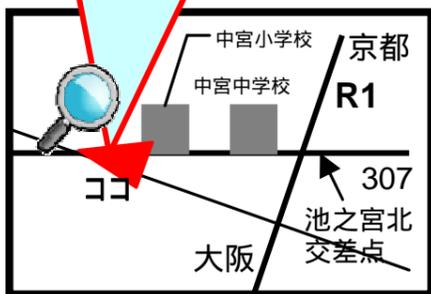


フリーダイヤル



0120-026-096

枚方市中宮山戸町1-30 072-898-1338 FAX 072-898-1390



# ナカハラ通信

## Vol.125

2017.6.20

こんにちは 6月に入り梅雨入りしたにもかかわらず、カラッとしたお天気が続きましたが・・・そろそろ本格的な梅雨が訪れそうですね！この時期、朝晩の気温差も大きく体調を崩される方も多いと思います。特に小さなお子さんや年配の方の体調管理には気を配りたいですね。



さて、梅雨といえば・・・湿度も気温も高くなり、不快感を抱きイライラする人が増えてきます。いちばん厄介なのが、気圧の



変化で頭痛がしたり、体のだるさを感じたりすることですね・・・

体の調子が優れないと、気持ちまで沈んで

しまいがちです。



でも、少し見方を変えてみると・・・雨の日も良いかなって思えるかも？実は雨が好きという人の多くは雨の「音」に癒されるという意見が多いようです。明け方、目が覚めて雨が降っていると雨音を聞きながら少しだけ長く横になっているとリラックスできるそうです。

私は一目惚れして買ったレインブーツをはくのが楽しみで雨を待ってますが・・・(笑)皆さんも「梅雨」を楽しんでみてはいかがでしょうか(\*^。^\*)



## ANOTHER TOPIC



～ ナカハラ安全協力会 ～



～ 食品の冷凍保存 ～



～ 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/>

# (株)十カハラ安全協力会 ☆親睦旅行☆

6月6日、7日と福岡博多へ1泊2日の親睦旅行に行ってきました  
1日目はゴルフ組と観光組に分かれそれぞれ福岡を満喫(\*'艸`)  
もちろん夜はお楽しみの大宴会(\*^。^\*)  
福岡のうまいもんを食べながら皆で親睦を深め、皆さん中洲の町へ  
消えていきました~(笑)



2日目は太宰府天満宮で観光を楽しんだ  
後、門司港にて散策  
皆さん帰りはお土産を沢山買い込んで(笑)  
大量の荷物とともに帰路につきました~  
第7回目となる今回の安全協力会の旅行も  
親睦を深めつつ、楽しい旅行となりました。  
普段、裏方で頑張ってくれている業者の皆様、お疲れ様でした!



## ☆知って得する☆ ~食品の冷凍保存~

食品の保存方法って、その食品によって様々で意外と間違った  
保存方法で保存していることも少なくありません…  
そこで今回は食品の保存方法に注目してみました!

### 【ごはん・パン・麺類】

・ごはんは実は冷蔵より冷凍保存の方が向いています。  
炊きたてのご飯を熱いうちにラップで1膳ずつふんわりと包み、冷め  
たら冷凍保存バッグに入れて冷凍。食べる時は電子レンジで1膳分  
3分ほど加熱すればOKです

・食パンも実は冷蔵には向きません。スライスしたものを1枚ずつラップ  
でピッタリ包みます。これも冷凍保存バッグに入れて冷凍。食べる時は  
凍ったままトースターで焼けばOKです

・うどんはラップで1~2人前ずつ平らに包み  
ます。パスタ類はくっつかないようにサラダ油  
をふってから包みます。冷凍保存バッグに  
入れて冷凍。調理する時はうどんやそばは凍ったままダシに入れて  
OK! パスタは電子レンジで解凍してから調理しましょう。

### 【野菜の保存】

・きゅうりは旬になると安く出回り、ついつい大量買いしてし  
まいますが、普段より少し厚めの薄切りにし、重量の1%の  
塩をふって5分ほどおき、水気を切って小分けにして冷凍保存します。  
食べる時は自然解凍して水気を絞り、ポテトサラダや酢の物などに使  
うと便利です

・もやしは家庭料理の必須アイテムですが、日持ちしないのが  
残念なところ。そこでもやしも冷凍で!

冷凍保存バッグに入れなるべく空気を抜いて冷凍保存します。  
電子レンジで解凍するか、凍ったまま調理しますが、少し水っ  
ぽくなるので、「ナムル」や「炒め物」などの味のしっかりした料理に  
向いています。一度チャレンジしてみてください

