

簡単！
おいしい★

Cooking★ レシピ

出汁いらずの中華風肉団子鍋

材料(2人分)

- | | | | |
|---------------|-------|-----------|--------|
| 白菜…………… | …1/4株 | ニンニク… | 2かけ |
| 豚挽き肉…………… | 300g | 唐辛子…………… | 2本 |
| ●ねぎのみじん切…………… | 大さじ3 | ○酒…………… | 1/3カップ |
| ●生姜のみじん切…………… | 大さじ2 | ○水…………… | 1カップ |
| ●片栗粉・酒・水…………… | 大さじ1 | しょうゆ…………… | 大さじ2 |
| ●しお・こしょう…………… | 適量 | 万能ネギ…………… | 適量 |



1. 白菜は芯と葉に分け、芯は縦に1/3くらい、葉は適当に切る。ニンニクは縦半分に唐辛子は半分にちぎる。
2. ボールにひき肉と●を入れてこね、適当な大きさに丸める。
3. フライパンに油とニンニク、唐辛子を入れ中火で肉団子を両面こんがり焼く。
4. 土鍋に白菜の芯をしきつめてその上3をすべて入れる。○を入れふたをして20分煮る。
5. 白菜の葉を入れてしょうゆをふりかけふたをしてさらに20分煮る。
6. 万能ねぎをのせてできあがり。

ぜひ、お家で作ってみてくださいね！



大豆知識★

秋といえば食欲の秋ですが、どうして秋になると食欲がでてくるのでしょうか？
それは気温が関係しているんです。

ものを食べる目的のひとつに、体温を維持(いじ)することがあります。

夏は気温が高いため、体温を維持するのは簡単です。

でも、秋になって気温が下がると体温を維持するために、より多くのエネルギーが必要になります。

そのため人は食欲が出てきてくると言うわけです。

夏はあまり食が進まなかったという方もこれからは食欲が出てきそうですね。

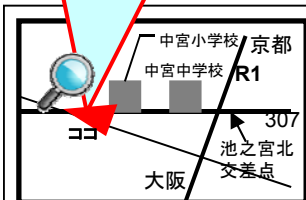
秋は秋刀魚(さんま)やまつたけなどおいしい食べ物が盛りだくさんです。

まが-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

冬号！ 2013.11.20 Vol.82

11月も下旬になり本格的に寒くなってきましたね♪
寒さにめっぽう弱い私にはいくら厚着をしても足元が寒いので
足元ポカポカの地熱床システムはとっても羨ましいです(´▽`)
事務所にも地熱を入れてほしいとずっとお願いしているのですが…(笑)



11月22日といえば 良い夫婦の日！

11月22日の語呂にちなんで良い夫婦の日です。
皆さんは何かイベントやプレゼントの準備でもされているでしょうか？
一般的にはバラをプレゼントするのが良いとの事です。
ちなみに妻や夫などのパートナーにプレゼントをする記念日としては誕生日が64.8%と最も多く、「良い夫婦の日」にイベントを実施しているのは全体のわずか0.3%で、実際には浸透していない記念日であることがわかりました。



11/22日には「夫婦」をテーマにした川柳コンテストが行われているみたいですのでいくつか作品をご紹介しますと思います。

- いい夫婦賞[贅沢が できない 妻に花を買う]
- 優秀賞[婚活の ウソも時効に なりました]
- 優秀賞[いいました 妻が言うなら どうだろう]



☆店舗さん紹介☆

～今回は改装中のお店をご紹介します～

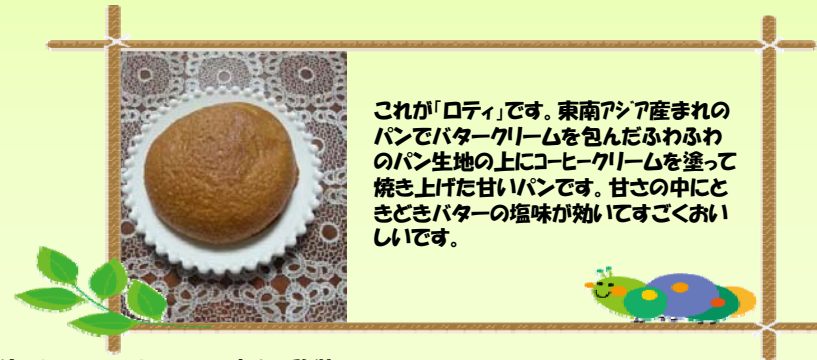
70ティアコヒーさん

枚方郵便局(本局)の前においしいコーヒーが飲めるお店が11/27(水)よりオープンします!!

自家焙煎のスペシャル珈琲がなんと180円!!

枚方初上陸、アジア(特に韓国)で人気のスイーツパン「ロティ」が食べられるお店です。

ところで「ロティ」って皆さん食べられたことありますか? 私は知らなかったので少し調べてみました



これが「ロティ」です。東南アジア産まれのパンでバタークリームを包んだふわふわのパン生地の上にコーヒークリームを塗って焼き上げた甘いパンです。甘さの中にとときバターの塩味が効いてすごくおいしいです。

外からメインカウンターを中心に改装



木のぬくもりたっぷりのメインカウンターとパン置き台はいつも一緒に工事している職人さんたちの手作り品です!!
 かなりの出来栄えに家具屋さん作った物なのかと疑うほど!
 美味しいパンをより一層美味しく見えるように丹精こめて作りました。
 美味しい珈琲とパンと共にカウンターとパン置き台を見に来て下さいね♪



ユニバーサルホームからの報告です

10月25日に無料情報誌のバドさん(まみたん)と協力して幸せを育む家づくりセミナー(まみたんセミナー)をフール枚方にて開催致しました。予約制でしたが、すぐに申込みがあり私たちもものすごく期待をしておりました。ユニバーサルホーム本部から講師を招きわかりやすく楽しいセミナーでした。毎月の光熱費の秘密や子供さんをよく育てて行く為のポイントなど色々なお話で皆さん家づくりに対してとても真剣でメモまでとられて聞いてました。ほとんどの方が非常に勉強になったと喜んでいただき、この後いっしょに新しくオープンした上之町のモデルをご見学していただきました。セミナーの内容が実物大で体感できたので皆さんのテンションも高く大はしゃぎされてました。好評だったので来年に2回目を企画中です。興味のある方はぜひぜひご参加下さい。また詳細はナカハラ通信にてお知らせいたします。



川ちゃんの 工程日記



今回は傾いたお家の補強の続きをご紹介します。



ももとの立ち上りの基礎は残しつつアンカーを打ち付け鉄筋で補強します



コンクリートを流して立ち上がり基礎と一体化させます



次に既存の立ち上りの内側に新しい立ち上がり基礎を打ち補強します。



最後にコンクリートを流し込み、新しい基礎の上に木土台を敷けば完成です。