

簡単！おいしい★ Cooking★ レシピ

ビタミン・食物繊維の摂取に効果的！春鶏湯風スープ

材 料(1人分)

- ☆鶏手羽元(可食部)・・・60g
- ☆酒・・・・・・・・4g
- ☆にんにく・・・・・・・・2g
- ☆長葱・・・・30g
- ☆米のとぎ汁・・・・120ml
- ☆生姜・・・・3g
- ★鶏がらスープの素・・・・1g
- ★かぶ・・・・20g
- 塩・胡椒・・・・・・・・0.5g
- ★ごぼう・・・・15g
- ねぎ(みじん切り)・・・・3g
- ごま油・0.5g



1. 鶏手羽元は流水で洗い水気をきり食べやすいように骨に沿って切込みを入れる。
2. ごぼうは太めの斜め切りし水にさらす。かぶは皮をむき4つ切りにする。長葱はぶつ切りし生姜は薄切りにする。
3. ☆材料を全て鍋に入れ強火にする。煮立ったら灰汁を取り、★材料を加える。再度煮立ったら丁寧に灰汁を取る。
4. 弱火にし20～30分程度煮る。塩、胡椒で味を整え胡麻油を加え完成。

#体が温まる春鶏湯スープ。ビタミンB6や、食物繊維も豊富なので、美肌にも効果的です#ぜひ、お家で作ってみてくださいね！



3月に咲く花のご紹介☆☆桃☆☆

桃というと、すぐ果物のモモを思い浮かべますが、モモの木は大きく、食用の実桃と、花を楽しむための園芸種の花桃の2種類に分けられます。花桃にも一応、実はなるのですが、とても小さくて残念ながら食べることはできません。実桃の花はその名の通り桃色(ピンク色)で桜や梅に似ていますが、花桃の花はそれよりも大きくて八重桜に似たものが多く、色は、桃色の他に白・赤などがあります。また、立性と枝垂れ性に分けられます。色は、淡紅、濃紅、白。



花言葉

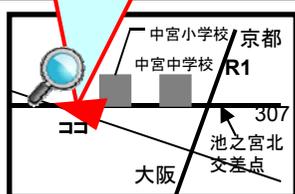
あなたに夢中
あなたのとりにです。
気立ての良さ
愛の幸福

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 TEL072-898-1338FAX072-898-1390

ほっと一息・・・



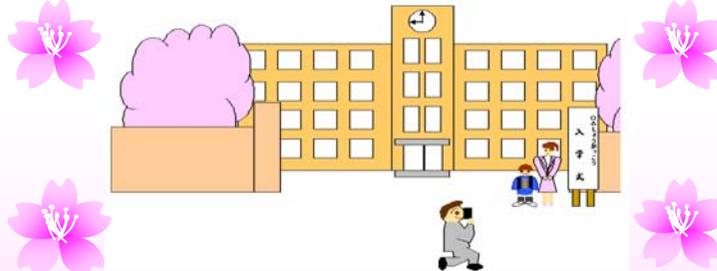
ナカハラ通信

春号

2014.3.20

Vol.86

早いもので、もう三月の下旬になりますね。母校を巣立っていく子どもたち、これから新しい環境に胸を高鳴らせてわくわくしている子どもたち。春って、心がほかほかしてくる暖かい季節ですね。



お花見の季節になりました。花より団子の方もいらっしゃると思いますが、同時に、花粉の季節にもなります(*:*)花粉症の方には、1番辛い時期かもしれません。花粉症や、鼻炎の方の鼻づまりの解消法のひとつをご紹介します。両目の下とほほ骨の交わるころをグーッと押さえてみてください。ここに、鼻水がたまる袋があるそうです。その袋を絞ることで、鼻づまりが解消されるという事だそうです。

あこのWORDでお絵かき

今回は上で使用した桜の花びらの作成工程をします。使うパーツは以下のものです。では、作成していきましょう。

花びらの描き方

① 3個

② 曲線4本



オートシェイプの「線」→「曲線」を選び、花びらの図形を描きます。右クリックの「頂点の編集」で何回でも直すことができます。



「図形の塗りつぶし」→「塗りつぶし効果」→「グラデーション」1色→「その他の色」→「標準」→「ピンク」明暗のスライダーを右端より少し手前まで移動します。種類→「横」、バリエーション→「右上」図形の枠線→花びらの色より少し「薄いピンク」



コピー&貼り付けで増やし、5枚の花びらを並べます。すべてを選びグループ化します。

花芯の描き方



「線」→「曲線」を選び長さの違う短い線を3本描きます。「図形の枠線」→「白」基本図形→「楕円」を選び小さい円を描きます。「図形の塗りつぶし」→「黄色」線の先端に楕円をつけてグループ化します。コピー&貼り付けで3~4セットをつくり、大きさを変えて一緒にまとめます。



花芯を花の中央に重ねて、グループ化して、できあがりです。

