

今月の **おいしいレシピ**

パイナップルの入った
トロピカルな炒飯です。
パイナップルライス

1人分…約420kcal



<材料>

パイナップル…小1個(果肉使用約200g)、
ご飯…400g、
鶏もも肉…1枚、
玉ねぎ…小1/2個、
パプリカ赤…1/2個、
カシューナッツ…30g、
にんにく…1片、
パクチー(またはパセリ)…適量、
A (醤油…小さじ1、ナンプラー…大さじ2/3、塩、こしょう…少々)、
サラダ油…大さじ1

<作り方>

- ①パイナップルは葉ごと縦半分に切り、
端から1cm位のところから斜めに包丁で切り込みをいれ、
大きめのスプーンでくり抜き、
果肉は芯を除いて1cm角に切る。
- ②玉ねぎ、パプリカ、にんにく、パクチーはみじん切りにする。
- ③鶏肉は1cm角に切り、カシューナッツは乾煎りする。
- ④フライパンを熱して油をいれ、
にんにく、玉ねぎ、鶏肉を中心に火が通るまでしっかりと炒める。
- ⑤パプリカ、カシューナッツ、パイナップルを加えて炒め、
Aの調味料で味付ける。
- ⑥ご飯、パクチーを加えて混ぜ合わせ、器に盛り完成。



調理のポイント

- ・パイナップルを器にする場合は中身をくりぬいた後水分をよく取っておきます。
- ・冷えたご飯を使う時は電子レンジで温めてから混ぜ合わせます。



Q1 人が集まっているとやって来る動物は?

Q2 千支の中で一番重いのは何?

カナエホーム 有限会社 小野工務店

〒871-0152 大分県中津市大字加来2283-333 TEL 0979-32-2846 FAX 0979-32-8408

(野次馬) ヌナ : ヌナ (野次馬) ヌナ : ヌナ (野次馬)

Kanae newsletter



2018.8月号

連日厳しい暑さが続いておりますが、
いかがお過ごしでしょうか~
いよいよ夏休みが始まり、にぎやかな声が響いてきますね!

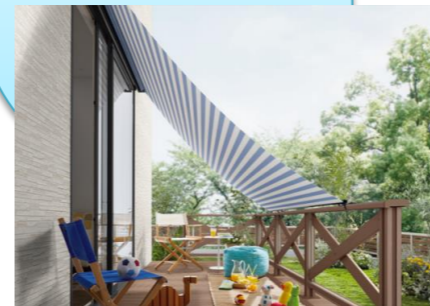
ニュースでは、毎日のように熱中症への注意喚起が行われていますが、
なんと言ってもこの暑さ…。熱中症までいかなくとも、
体調不良・睡眠不足・食欲減退・日焼けなどの症状はありませんか?

特に古い家では起こりがちな事です。

でも、窓まわりや玄関ドアのリフォーム、断熱性能を上げるなどすることで、
これらのお悩みを解決することもできます。

一緒に考えましょう! 夏の暑さ対策!

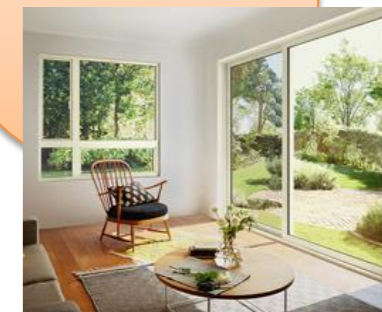
☆スタイルシェードで
夏の日差し対策♪



☆閉めたまま
風が取り入れられるドア♪



☆遮熱・高断熱のLow-Eガラス。
紫外線もカット♪



これで家事上手



ピクルスで夏バテ防止

ピクルスは野菜の酢漬けや発酵などによる保存食で、疲労回復や食欲増進のほか、冷え性解消や夏バテ予防が期待できます。

《作り方》

酢(2カップ)、塩(小さじ2)、白ワイン(1カップ)、砂糖(80g)、ローリエ(1枚)、粒胡椒(適量)を鍋に入れてひと煮たちさせます。鍋は酸に強いホーローなどを使用し、粗熱がとれたら熱湯消毒した瓶にカットした野菜とピクルス液を入れます。キュウリやミニトマトなど野菜はお好みで。根菜は軽く下茹でします。煮卵のようにゆで卵を漬けてもおいしいです。一晩漬けこみ、冷蔵庫で2週間ほど保ちますが、水分の多い野菜は保存効果が落ちるので早めに消費しましょう。

《フルーツピクルス》

グレープフルーツやキウイなどをカットし、はちみつとリンゴ酢1:1で漬けます。色合いがきれいで、料理に添えたりソーダで割ったりするとさっぱりして暑い時期に合います。

きれいの秘密

鎖骨リンパマッサージで小顔美人

鎖骨のリンパ節は、全身から運ばれた老廃物が集まる場所。ここが詰まるとリンパの流れが悪くなり、むくみや体調不調の原因になります。鎖骨マッサージで解消しましょう。まず鎖骨の下のラインを指の腹で押して刺激し、次に手をグーにして同じラインを中心から外側に刺激します。最後に首と耳の付け根から鎖骨へ、そして鎖骨の中心から外側へ、老廃物を流すつもりで指の腹でマッサージしましょう。



コレどうやって食べるの？

つるむらさき

ぬめりが特徴のつるむらさき。カロテンやミネラルを豊富に含み、栄養価が高い野菜としても注目されています。シンプルな食べ方はおひたしですが、茎が太いので茎と葉を分けてゆでるのがポイント。沸騰したお湯に茎を先に入れて30秒経ったら葉を入れて20秒で茹で、ザルにあげます。アクが少ないので、揚げ物や炒め物には下茹でなしで大丈夫。他の葉物野菜と同じようにさまざまな料理に使えます。



TVチャンピオン
収納王に聞く、

読んだらすぐできる!

吉田式収納のゴツ



TVチャンピオン収納王
収納コンサルタント
吉田トシコ

家の外回りをキレイにしてイメージアップ

近所の人や道を行く人に常に見られている家。外周りがキレイに片付いていると、家もずっと素敵に見えて、住んでいる人のイメージもアップします。暑い時期ですが、朝夕の涼しい時間にこまめに外周りの手入れをしましょう。この時期は雑草の伸びも早いので、気になったらすぐに抜くようにしたいですね。

お客さんの目につく 表札・インターホン

住んでいる人は意外と気づかないのが、表札やインターホンの汚れ。お客さんが最初に目にする箇所でもあるので、常にきれいにしておきましょう。表面の汚れやほこりを落とし、固く絞った雑巾で水拭きします。

意外と汚れている ベランダ

埃が立たないよう風のない、曇りの日を選んで掃除をしましょう。ほうきで土埃やゴミを丁寧に掃いて集め、ブラシに水をつけて汚れを落とします。水気はポロ布や新聞紙で拭き取りましょう。鳥のフンもこびりつく前なら楽に落とせます。汚れたらすぐに掃除ができるよう、ブラシ、ポロ布、ゴミ袋、水を入れたペットボトルを常備しておくといでしょう。

雑草に悩まされる庭

使わなくなった鉢やプランター、古くなったサンダルなどが放置されていませんか。掃除道具や庭木の剪定バサミなども使うものだけを残して、不要な物は処分しましょう。箒は置かずに吊るし、物置の中も整理します。物が入りすぎていると、害虫も発生しやすくなるので要注意です。

面倒な草取りは、気になったときにすぐにできるよう、庭の片隅に手袋や鎌を入れた“草取りセット”を用意しておきましょう。ゴミ箱代わりの植木鉢を用意し、少しの草やゴミはその中にいれておけば、外に置いておいても雨水がたまず、乾いて捨てやすくなります。

コケやカビが 気になる外壁

この時期に多いクモの巣を払い、日の当たらない北側の壁や植え込みの近くの壁などにコケやカビが生えていないかチェックしましょう。もし見つかったら、カビ取り剤をスプレーして10~15分ほどおいてからブラシかスポンジでこすり落とし、最後に水洗いをします。



植木鉢の意外な利用法
夏の必需品、帽子掛けに最適。
形が崩れず、湿気も吸ってくれます。



ラリマー

愛と平和を象徴する石で、情緒のバランスをとり、安らぎの心を育んでくれます。変化にも強く、転職や転居など新しい環境に対する不安をやわらげ、目標を見つけやすくなるので、新しいことにチャレンジしたい人にもおすすめです。

