



発行所: 有限会社 西川工務店  
 松阪市町平尾町164-3  
 TEL 0598-51-7040  
 FAX 0598-51-7140  
 URL <http://www.nishikawakoumuten.co.jp>

## ママ思いの動線

毎日のお洗濯や食事の用意、みんなとのコミュニケーション。家庭をしっかりと見守りながら働くママは予想以上にハード。移動が多いママにとって必要不可欠な動線の考え方や、豊富なストックスペースをご紹介します。

1階

食材や雑貨のまとめ買いも  
 キッチン近くにスマートに収納!

キッチンに居がちなママの為にマルチコーナーを設置。お子様が勉強したりママのアイロンがけやデスクワークなど工夫次第で使い勝手は無限大。



“洗濯動線”や、キッチンからリビング全体を見渡せる“見守り動線”など、ママを中心に考えられた設計で、快適さだけでなく安全面も考慮しています。収納面も玄関とキッチン間に大型のバックヤード収納を設置。お買い物から戻った際に直行できる動線上に配置し、ストレスフリーに。又、さらにパパ・ママ専用クローゼットを用意し、身支度をスピーディ&おしゃれにバージョンアップ。主寝室には間仕切りを設け、畳スペースでくつろげる空間を。広々としたバルコニーは、休日に読書やアフタヌーンティーなんて活用方法も楽しめそうですね。

2階



新築・増改築は  
 もちろん、キッチンや  
 トイレの改修など  
 ちょっとした事でも  
 お気軽に  
 ご相談下さい!!

## ヘルシー回鍋肉

ホイコーロー



パンチのきいた味でボリュームもたっぷり。なのにとってもヘルシーな逸品です。低カロリーの秘密は作り方にあります。

材料(4人分)

- ◆ A
  - 豚もも薄切り肉...250g
  - 酒...1/2カップ
  - しょうが薄切り...1片
- ◆ キャベツ...大4枚
- ◆ ピーマン...2個
- ◆ にんじん...20g
- ◆ B
  - 甜面醬...大さじ1
  - しょう油...大さじ1
  - Aの煮汁...大さじ1と2/3
  - 豆板醬...適宜
  - サラダ油...大さじ1

作り方

- ① 豚肉は3等分の長さに切り、酒、しょうがと共に鍋に入れて火にかけ、沸騰したら弱火でフタをして3~4分蒸し煮にする。
- ② キャベツは3cm角に切り、塩(分量外)を加えた熱湯でゆで、水気を絞る。人参は3cm程度の長さの短冊切りにする。ピーマンは縦半分に切って種を取り、横半分に切って1cm幅に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、強火でにんじん、ピーマン、キャベツ、豚肉の順に加えて炒める。
- ④ 全体に混ぜたら、混ぜ合わせておいたBを加えて汁気を飛ばすようにして強火で炒める。

### キャベツのチカラ

キャベツはアブラナ科の代表的な野菜です。ビタミンCを多くたくさん含んでいる事で知られていますが、カルシウムの骨への取込みを助けるビタミンKも豊富に含まれ、骨の老化防止に役立ちます。又、ストレスなどが原因でおこりやすい胃・十二指腸潰瘍に予防効果があるビタミンUを含んでいる事も特徴。更に、イソチオシアネートと呼ばれる辛味成分には、がんを予防する効果がある事が分かっています。

### 定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※丸の付いている日が定休日です。