



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.com/>

栄養満点、
チーズを活用

簡単アレンジ鍋でホームパーティ!

チーズ"タッカルビ"

韓国・春川の名物料理、タッカルビにチーズを加えたアレンジ鍋が近年大ブーム。お子様向けには、コチュジャンの代わりに赤味噌を使ったり唐辛子を省くなどして調整を。



材料(4人分)

鶏もも肉……400g
にんじん……1本
キャベツ……1/4個
玉ねぎ……1個
トック(または切り餅)
……適量
ピザ用ミックスチーズ
……150g
粉唐辛子……大さじ1
ごま油……大さじ1

コチュジャン……大さじ2
醤油……大さじ1
みりん……大さじ1/2
砂糖……大さじ1
はちみつ……大さじ1
にんにく(すりおろし)
……小さじ1
生姜(すりおろし)
……小さじ1

作り方

- ①Aの材料をすべて合わせ、ここに一口大に切った鶏肉を1時間ほど漬けておく。野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にごま油を入れ、①にトックを加え、炒める。全体に火が通ったら弱火にして粉唐辛子を入れ、蓋をして15分ほど煮込む。
- ③②の中央にチーズを入れて溶けたら完成。

トマトチーズフォンデュ

スイスの郷土料理、チーズフォンデュにトマトもプラス。チーズは本来、数種使用しますが、手軽なピザ用チーズでアレンジ。具材は野菜、肉類、魚介類などお好みで!



材料(4人分)

ソーセージ……4本
バケット……1本
じゃがいも……2個
ブロッコリー……1個
ピザ用ミックスチーズ……250g

白ワイン……50cc
小麦粉……大さじ1
トマトソース……200g
塩・胡椒……適量

作り方

- ①具材は一口大に切る。野菜とソーセージはゆでる。
- ②ボールにチーズと小麦粉を入れ、混ぜ合わせる。
- ③鍋に白ワインとトマトソースを加え、沸騰するまで混ぜながら煮る。②を入れ、とろみが出るまで混ぜる。塩・胡椒で味を整える。
- ④好みの具材を串に刺し③をからめていただく。



チーズの栄養

カルシウムを多く含み、骨粗しょう症予防に最適。またビタミンA・B2も豊富で、皮膚や粘膜を健やかに保つ働きも。整腸作用や免疫力アップも期待でき、健康美へと導く優秀な食物です。

衣類の不快感なニオイを撃退!

室内干しのコツをマスター!

ニオイ(室内干し臭・生乾き臭)の原因…

着用した衣類には多くの雑菌が付着しています。雑菌の多くは体の汚れ(皮脂や汗など)から発生するモラクセラ菌とされ、たとえ洗濯しても、落とし切れず、ニオイの元になります。



雑菌の増殖を防ぎ、ニオイを軽減するコツ

除菌を徹底

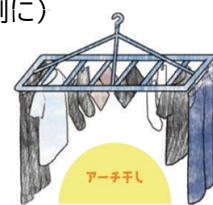
- ・除菌作用のある洗剤を使用する。
- ・菌は60度で死滅。日本の洗濯機は熱湯対応不可なため、浴槽を利用して手洗い。また酸素系漂白剤を入れた40度のお湯に10分ほどつけ置きした後、普通に洗濯をする。
- ・脱水後、アイロンをかけてから干したり、コインランドリーの乾燥機に入れるのも有効。

週に1度のまとめ洗いは厳禁!

- 着用した衣類や湿ったままのタオルなどを洗濯機に数日間放置すると菌は増殖します。少しずつこまめに選択を。

素早く乾かす(室内干しのもっとも大事なポイント)

- ・衣類同士はこぶしひとつ分ほどの間隔を開けて干す。
- ・角ハンガーを使用する際は、衣類がアーチ状になるように干す。(丈の長い衣類や厚手のものは外側に)
- ・部屋の換気や風通しをよくする。(カーテンレールに吊るすのはNG。風通りのいい部屋の中央が最適)
- ・扇風機やサーキュレーター、除湿機などを併用。



洗濯槽のお手入れ

- 洗濯機の汚れや菌がニオイの一因に、専用のクリーナーや重曹を使って定期的にお手入れを。

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。

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!!