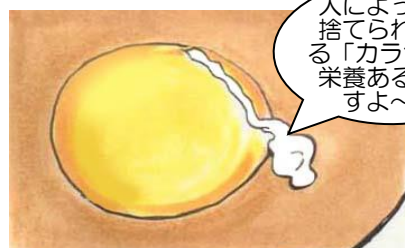


ご存知ですか？

卵にまつわるいろんな話

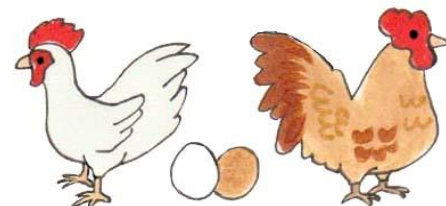


カラザには、実は免疫向上や美肌にも良いと言われるシアル酸という成分が含まれているので、捨てるのはもったいないそうです。

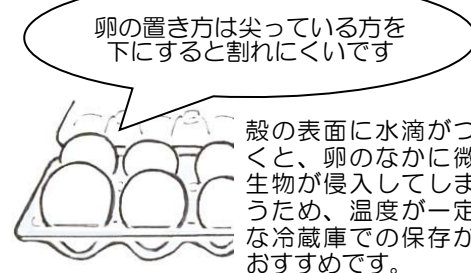
効率的！ ゆで卵のつくり方

少量のお湯でOK！ 省エネにもなる作り方があります♪

- ①鍋に卵を入れ、鍋底から1センチの高さまで水を入れ、中火にかける。
- ②水が沸騰したら蓋をして中火で4分加熱。火を止めてそのまま5分、黄身をトロトロにしたい場合は3分おく。
- ③卵を冷やしたら完成！



赤玉と白玉がありますが、羽の色が褐色の鶏は赤玉、羽の白い鶏が白玉を産むという違いで、栄養的には違いはないそうです。



私たちに身近な食材「卵」。そのいろんな話を集めてみました！

●卵の種類

卵には、無精卵と、オスとメスが交尾をして受精した有精卵があり、普段私たちがよく食べているものは無精卵です。

●卵は1日、何個まで？

以前は1日1個までと言われていましたが、近年の研究結果からあまり影響がないことがわかり、健康な人なら2、3個食べてもコレステロールの異常を引き起こすことはないそうです。

●卵のサイズとは？

農林水産省で定められており、SS～LLまで6種あります。ポピュラーなSが46g以上52g未満、MSが52g以上58g未満、Mは58g以上64g未満、Lサイズが64g以上70g未満だそうです。

かんたんレシピ

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

材料

(2人分)

- ケール…4枚、長ネギ…5センチ、牛豚合びき肉…150g、
- 小麦粉…100g、水…100ml、卵…2個、だしの素…小さじ1、サラダ油…大さじ1
- お好みソース…大さじ3、マヨネーズ…大さじ1、粉チーズ…小さじ2、塩・コショウ…適量



※ひき肉にしっかりと火を入れるために、裏に返したらフタをして蒸し焼きにしましょう。

ケールとひき肉のお好み焼き

ケールは青汁のイメージで苦いかと思いきや、葉自体は苦みが少なく食べやすいです。粉チーズがアクセントのお好み焼きでどうぞ♪

- ①ケールは千切りにする。長ネギは小口切りにする。
- ②ケール、塩・コショウをふったひき肉、小麦粉、卵1個、だしの素、水を、多少粉が残る程度に、さっくりと混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れて両面焼く。
- ④③を器に盛りつけ、お好みソース、マヨネーズをかけ、長ネギと卵黄をのせ、粉チーズをふる。

Chottoいいかも

空き容器を活用しませんか？ 何気なく使っていて、使用後によーく見るとシンプルなデザイン＆形状で使いやすい容器が。その使い道をご紹介します！

■海苔の空き容器

黒や緑の蓋で、容器はラベルをはがせば透明。シールはゆっくり剥がせばきれいに剥がれます。



●細いサイズの容器には衛生用品を
絆創膏や綿棒を立てて入れられるので出し入れしやすいです♪



●こまごまとしたモノを入れる
見た目がかわいく、何がどれくらい入っているのかもわかりやすい！



●文房具を入れる！
テープがすっぽり入るサイズなら、テープのストックや、ハサミ、マスキングテープなどの文房具をひとまとめにできます。



■小さな乳酸菌飲料の空き容器

100mlちよつとの量が入るので、いろんなモノの小分けに便利♪ 口径も広めなので、液体を注ぎやすいのもポイントです。



ほかに、ボディローションやコインランドリー用の洗剤を入れるのも良いですね！

●バスアイテムを小分けに！
ジムや旅行へ行くとき、普段使いのシャンプーやコンディショナー、ボディソープを小分けにできて便利です。



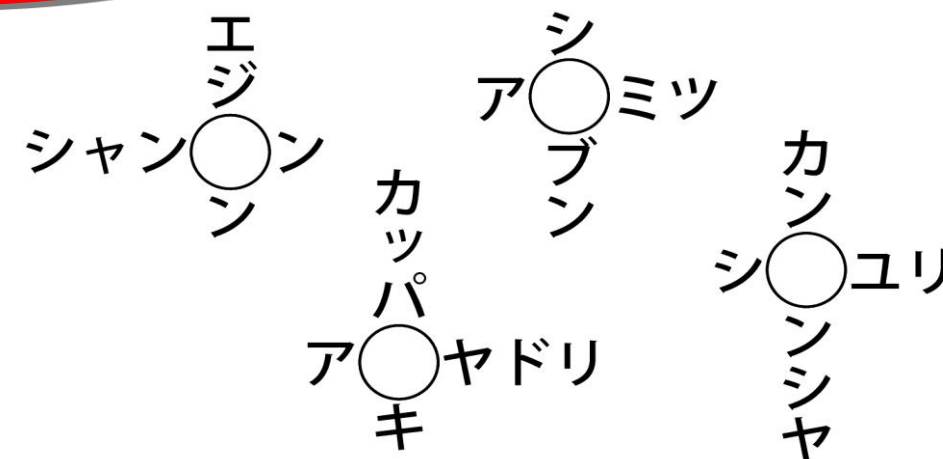
●薬を必要な分だけ
瓶の錠剤など、割れる心配がなく、必要な分だけ持ち出せます。



●調味料を小分けに！
キャンプやアウトドアのパーティーにお好みの液体調味料を小分けにすれば、省スペースで持ち出せます。

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



答えは左下にあります。



POINT
が貯まります
※LIXIL商材にて
リフォームした方
に限ります

耐震補償付き
スーパーストロング構造体
VALUE バリュー

須田建設は耐震診断・耐震改修のできる会社です。

日本建築防災協会の『木造住宅耐震診断プログラム評価』を取得しているプログラムと
日本建築防災協会から発行されている一般診断法によるプログラムを使用し
木造耐震診断を行っています。

これからの家づくりは
「安心基準」「耐震等級3」
相当で建てる住宅！



LIXILのこだわりが詰まったシステムキッチン“ノクト”と
キッチン・リビング収納“カノール”なら、

流れるようにスムーズに。だから、もっと料理が楽しくなる。

LIXILのキッチン
毎日のお手入れを
ラクにする機能がいっぱい！

大容量と取り出しやすさを
両立させた料理がはかどる収納と
見せる収納！

「毎日のお手入れを簡単」に
してくれるおすすめ機能

詳しくはこちら



レンジフード

よごれんフード

10年間、ファン掃除不要※1。

※1 「10年間ファン掃除不要」とは、レンジフード内部が汚れないということではありません。従来のブーツ型レンジフード1年分相当の油が付着する期間が、よごれんフードは約10年となることから、製品設計上の標準使用期間内であればお手入れの必要がないとしています。ブーツ型レンジフードは1年に1回ファンを清掃することを前提としています。



面倒だったレンジフードのお手入れを技術の力でカンタンに。



高速回転するディスクが油分を
約90%捕集！

高速回転するディスクが煙の中の油分を強力に捕集。お掃除が面倒だったファンやフード内部には油がほとんど届きません。

センサーで調理状況を捉えて、
油煙をすばやくキャッチ！

温度センサーが高温調理を検知した場合には「強運転」、それ以外の場合には「中／弱運転」を自動で選択。油煙の広がりをしっかり抑えて、省エネ運転も実現します。

ファンとフード内部の汚れは
従来の **1/10**※2 に低減！

高精度8×8複眼センサーが
64のエリアで温度を検知！

※2 汚れ具合は、従来のブーツ型レンジフード（富士工業製普及品：品番BDR-3HL/LIXIL販売品NBHシロッコファンタイプ）のファンを1年に1回お掃除することを前提に行った富士工業社試験条件によるものであり、設置場所、利用環境、使用方法により異なります。

「収納量」と「使いやすさ」を
両立したおすすめ収納

詳しくはこちら



キッチン **ノクト**（スライドストッカー・アシストポケット・シェルフ付き）

ポケット&シェルフで空間をムダなく使える。



立ててしまえる
手前のポケット



手が届きやすい
高さのシェルフ



大きな物がしまえる
ストッカー

キッチン・リビング収納 **カノール**

詳しくはこちら



必要な物にすぐ手が届く、
使い勝手に優れた「見せる収納」。

フライパン片手に欲しい物にサッと手が届いたり、
補充すべき物がひと目でわかったり。
使いこなすほどに利便性が実感できる
キッチン・リビング収納「Canor(カノール)」。



※カノールの設置には壁が必要です。



炊飯器はスライドカウンターへ。使用頻度の高い道具は
ハンギングバーへ吊り下げるなど選材適所の収納を実現。



／ パーツを買い足すなど、
後からアレンジが可能。

【新築】西原グリーンヒルズ ワンルームアパート入居者募集開始！

自社物件の
ご紹介

駅近物件 東武東上線 朝霞台駅 徒歩6分 武蔵野線 北朝霞駅 徒歩5分

住所：埼玉県朝霞市西原2-15-5



間取り図



案内図



【POINT】
駅近新築物件

オートロック、防犯カメラ完備
TVドアホン、テンキーなど
安心の防犯対策！
インターネット無料
その他設備も充実

詳しくは弊社までお問い合わせ下さい。
048-471-6222
入居者が決まり次第募集は終了させていただきます。予めご了承ください。

お家に関する事なら何でもご相談下さい！出来る限り対応させていただきます。定期的にブログも更新しています。ホームページもぜひご覧ください。



須田建設 朝霞

墓石のお問い合わせはこちらです
(株)須田建設 石の久遠
0120-076-757