

かんたんレシピ

豚肉とりんごのバタークリームパスタ

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/

豚肉とりんごの相性抜群！バターや生クリームのコクも加わった、
食べごたえのあるパスタです♪



(2人分)

- パスタ150g
- 豚ひき肉…160g、りんご…こぶりのもの1/2個、にんにく…2かけ、
- バター…30g、生クリーム…150ml、白ワイン…大さじ2、塩・黒こしょう・粉チーズ…適量

①たっぷりの湯に塩を加えてパスタをゆでる。

②りんごは粗切り、にんにくはみじん切りにする。

③バターで②、塩・黒こしょうをふった豚ひき肉を炒め、白ワインを加えて沸騰させ、生クリームを入れたらさらにひと煮立ちさせてすぐ火を止め、塩・黒こしょうで味を整える。

④③に①を加えてあえ、器に盛りつけて粉チーズと黒こしょうをふる。

※再度温めなおすと生クリームが分離することがあります。

工事部 兼 LIXILリフォームショップホームウェル習志野店長 みやぎあつおの「俺はかつらじゃねーぜ」vol.1



いつも工事部日記を読んで頂き、
誠にありがとうございます。

つるっぱげじゃん



「飯はまずい方が健康にいいんじゃないかな？」と最近思い始めたりしています。

とある雑誌に40歳以上の8人に一人は糖尿病だという内容の記事が掲載されていました。

違う記事では4人に一人なんて書かれていました。

とにかく今、かなり多くの人が糖尿病に悩まされているわけです。

この糖尿病がすすむと合併症を発症して、足を切断しなければならなくなったり、失明したりしてしまいます。

また人工透析に悩まされることになったりするので。

糖尿病には1型と2型があり、2型の場合は生活習慣により少しずつ、病気が進行していきます。その生活習慣というのは運動不足と食生活です。

肥満も一つの原因となります。

その食生活では、食べ過ぎが糖尿病の大きな原因であることは間違いありません。

ちゅうことは食べ過ぎなければ、かなり糖尿病になる確率は下がるということですね。

この食べ過ぎというのは美味しいから食べ過ぎてしまうのです。まずければ、食べ過ぎないのです。

家族で食べ過ぎてしまうのは、奥様がつくる飯が美味しいから食べ過ぎてしまうのです。

なので、その飯がまずければ食べ過ぎることはないのです。そう、糖尿病予防は簡単です。

まずい飯をつくればいいのです。

そう、世の中の家庭料理はまずい方が日本国民が糖尿病になる確率が下がります。

これで、国の医療費を下げることも可能になるかもしれません。

ちなみに私は糖尿病ではありませんし、妻の料理はとても美味しいです。

ちゅうことは食べ過ぎて糖尿病になる確率が高いということかもしれません。

ということは健康で暮らすためにはやはり食事と運動には配慮しなくてはいいんです。

その中でも、食べないという選択肢もあるんじゃないかと思った工事部日記担当でした。

No.46

2019年10月発行

LIXILリフォームショップ
ホームウェル習志野
株式会社 宮城建設
フリーダイヤル:0120-14-2292
TEL:047-472-2292
FAX:047-474-0289

みやけんニュース 10月号

(ミヤケン社長)

★宮城健志の奇跡を起こすライフスタイル vol.④⑤

皆さま、こんにちは！社長の宮城健志です。

今月のテーマは
「防災対策のきほん」

日本は自然が豊かな分、自然災害が多い印象があります。特に近年は毎年のように大規模災害が起こり、TVなどでも胸が痛む光景をよく目にします。そんな被害を出来る限り防ぐためにも、日頃から安全な建物に住み、家具転倒への対策をしっかり施し、被災時に使う道具や食品を備蓄しておくことが重要です。そこで、防災の基本的な対策をいくつかピックアップしてみましたので、参考にしてください。



✓家の安全対策をする

どこで災害に遭うか分からないとはいえ、自宅にいる時間はかなりのもの。家具の転倒防止対策はもちろん、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを手の届く場所に備えましょう。

✓身の守り方を考えておく

気象庁の「緊急地震速報」は、震度5以上が予測されたときに発表となります。速報が出たらまずは安全の確保を。自宅なら頭を保護して机の下に隠れる、駅や商業施設では係員の指示に従い、頭を保護して窓ガラスなどから離れる、エレベーターに乗っていたら最寄りの階で停止し外に出る、街ではブロック塀や自動販売機などから離れるなど。津波警報や注意報も同様です。すぐその場から離れ、高台に避難を。

✓避難生活に備える

電気やガス、水道、通信といったライフラインが止まってもしばらく自活ができるように備えましょう。避難所に行く場合、車中泊する場合などそれぞれキットを作って持ち出しやすい場所に保管しましょう。

✓安否の確認方法を定める

災害時、家族がそれぞれ別の場所にいる場合もあります。日頃から安否確認の方法や集合場所を家族で話し合っておきましょう。



ギャラリー・レンタルスペースのご案内

“ギャラリーMIYAGI”は、レンタルスペースとなっております。

【有料 ※ご利用は、2時間～ご予約可能】2時間¥1,250～

(個展・グループ展・絵画・版画・写真・工芸などの)ギャラリー、講習、セミナー、サークルの場としてご利用いただけます。ご利用に関しての詳細や、ご予約は、お電話にてご相談ください。

■フリーダイヤル 0120-14-2292

近頃、ご利用が増えています。
ありがとうございます。

みやけんニュースご不要の方は、弊社までご連絡ください。お手数をおかけし申し訳ありません。

クレジットカード決済を始めました!



当店なら
リフォームも
お支払い
できます!

お店で クレジットカードで
スムーズに決済



*VISA・Masterカードは2回払い、リボ払いが可能です。
*ご利用可能な決済手段は店舗により異なります。事前のお電話でご確認をお願いします。

お家で スマートフォン・タブレットで
オンライン決済できます



クレジットカード VISA Mastercard

*1回払いのみになります。

詳細は下記のLIXILリフォームショップに
お気軽にお問い合わせください!

■お問い合わせは
LIXILリフォームショップホームウェル習志野
株式会社宮城建設
TEL.047-472-2292 FAX.047-474-0289
千葉県習志野市大久保1-15-13
ホームページ <https://www.miyagi-kensetsu.com/>

Relax

自分好みの香りで入浴剤を手づくりしてみませんか?
お子さんと作るのも楽しいですよ!



食紅など天然の色
素で色づけするの
もかわいい!



■混ぜるだけ! バスソルト

塩の効果で発汗作用があり、
リフレッシュ効果が期待でき、
お肌もすべすべに♪

1回分として、天然塩大さじ2
にお好みの精油2~5滴を混
ぜるだけで完成!

水はスプレーで入
れると、とダメに
なりにくく、失敗
しにくいです



塩は粗塩やミネラルなどが
豊富な岩塩が
おすすめ



バスボムやバスソ
ルトはドライハー
ブを入れるとより
おしゃれに♪



■バスボムをつくってみよう!

お風呂に入れるとシュワシュワ気泡が
楽しい入浴剤です。

【材料】
重曹100g、クエン酸50g、片栗粉(ふつうの
塩でもOK)50g、水少々、お好きな精油20
~30滴、製氷皿などの型、混ぜる用のボウ
ル、スプーン

①重曹、クエン酸、片栗粉(または塩)をボ
ウルなどに入れて先に混ぜてから、精油を
入れ、水を少しずつ加えながらダマになら
ないように、さらに混ぜる。※食紅やドライ
ハーブを入れるときはこのタイミングで。

②①を指やスプーンの背で押したときに
しっとりまとまる感じになったらOK。

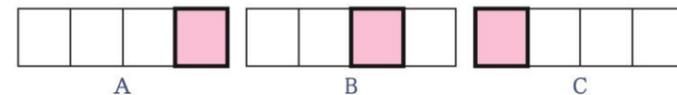
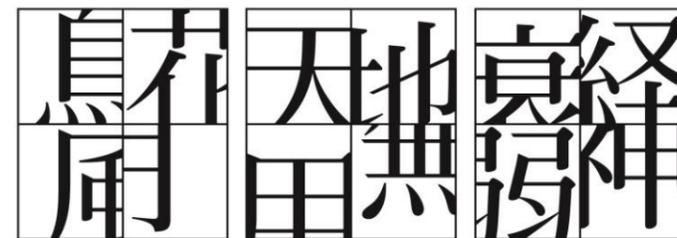
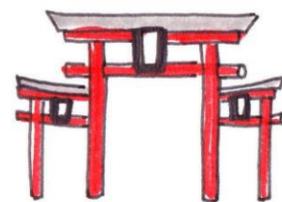
③製氷皿などの型に入れて半日~1日乾
かせば完成! 型がない場合は、ラップで
茶巾絞りのように包んでもできますよ。

※水を一度に入れ過ぎると、シュワシュワ発泡し、失
敗するので、スプレーで15~30プッシュほど混ぜな
がら入れましょう

※バスボムは、密閉容器やジッパー袋に入れ、直射日
光を避けて保存し、できるだけ早く使いましょう

熟語探し

A~Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成
させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答え

答えは左下にあります。