

# STAFF 日記

2012年11月20日  
スタッフ: ふじ研くん

先日、朝の某テレビ番組で「パン」のトッピングの特集を放送していました。ふじ研くんはそれこそ「パンに納豆」の組合せが大好きなのです！  
トーストに醤油味の納豆をただ乗せて食べるという超簡単レシピ。意外とおいしいのに、なかなか話を聞くだけで「えっ」となり信じてもらえないのです。ぜひお試しあれ！！



## ふじ研究所マラソン部 活動報告!

ふじ研究所スタッフの数名が活動しているマラソン部、10月に開催された第37回札幌マラソンに出場しました。フルマラソンではありませんが、見事全員完走したようです！



# 今日の何食べよう 日免ごはん



料理作成  
チーム服部

## 帆立の カリカリサラダ

材料  
4人分

- 帆立(刺身用) 12個
  - 粉チーズ 大さじ3
  - サニーレタス 2~3枚
  - オリーブ油 適量
  - ベビーリーフ 1パック
- 〔パルサミコドレッシング〕  
パルサミコ 大さじ1  
はちみつ 小さじ1~2  
塩、ブラックペッパー 少々  
オリーブ油 50ml

帆立の表面に、オリーブ油、粉チーズの順につけ、フライパンで

両面がカリカリになるまで焼きます。ドレッシングは、ボウルに

オリーブ油以外の材料を入れ、最後に

オリーブ油を少しずつ加えてかき混ぜます。

ベビーリーフ、サニーレタスと

一緒に盛りつけたら完成!



チーム服部考案の健康レシピ150品を掲載!  
「服部幸福の健康レシピ」  
服部幸福 著(学研教育出版 1,050円(税込))

日中、留守にする場合でも水道管が凍結する事もあります！水道管の水抜きの一手間を！  
また、ルーフトレン管(雨水)に凍結防止ヒーターが設置されているお宅はスイッチONをお忘れ無く！



## プチ 住まいの リメイク術 Puti

おうちの中を、  
ちょっとオシャレに  
してみませんか?

### バスルームをより心地良い空間に

寒い日の楽しみのひとつは入浴。一日の疲れを癒すバスルームのインテリアにもこだわってみませんか？バスグッズは必要最低限のものを置き、掃除用具は洗面室に収納を。色使いも2色程度に抑えてシンプルにまとめましょう。シャンプー類はおしゃれなボトルに詰め替え、ラックなどを使ってきちんと整理。ラックは床置きタイプより、吸盤付きで壁面に固定するタイプのほうが清潔をキープできます。遊び心のある演出をするなら、室内の照明を落とし



イラスト:高橋澄枝

を落とし湯船にバスライトを浮かべるのも◎。観葉植物や大きな貝殻などもバスルームに似合うインテリア小物としておすすめです。

文:佐山奈津子



## ペットくんペットちゃん



札幌市東区Y様宅 レオン君

犬種:イタリアングレーハウンド  
8歳 男の子



【飼い主様より】

お散歩大好き!! とにかくカワイイ!!!  
あくびをうてる雷が打ち上げ花火をあびえます。最近白髪が生えてきました、お腹がすいたら、吠えて「ご飯ちょうだい」と催促してきます!!



web販売サイト  
ふじショップ <http://fujishop.jp>

