

今日の 日免ごはん



薬味たっぷり 冷製パスタ



材料(4人分)

| | |
|------------------|-------------------|
| ●パスタ(細).....320g | ●鶏ささみ.....2本 |
| ●酒.....大さじ2 | ●塩.....少々 |
| ●トマト(大).....2個 | ●みょうが.....4個 |
| ●大葉.....20枚 | ●おろししょうが.....小さじ2 |
| ●オリーブ油.....大さじ2 | ●白ごま.....少々 |

- 1 湯むきしたトマトの種を取り、角切りに。みょうが・大葉はせん切りにします。
- 2 鶏ささみに酒・塩を振り、電子レンジで火を通して細かくほくします。
- 3 たっぶりのお湯に塩(分量外)を加え、やわらかめにパスタをゆてます。ゆて上がったら水で洗い、水気を切ります。
- 4 パスタにオリーブ油をからめ、トマト・みょうが・大葉・おろししょうが・ささみを加えて混ぜ合わせます。
- 5 塩で味を調えたら器に盛り、白ごまを振ってできあがり!

●料理作成: チーム服部 ●参考資料: 「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

STAFF 日記

2014年6月
「ゴミ拾いビーチウォーク2014」
スタッフ: 弘田

ゴミ拾いビーチウォークへ一般社団法人札幌空調衛生工事業協会の一員として参加してきました。協会員256名参加です。



天気が良いのでふじ研スタッフで記念撮影です。(大川・河野・佐橋・古林・弘田)

今年もこんなにいっぱい拾いました。ごみは少ない方が良いのですが、やはり毎年大量に集まります。ごみのポイ捨てはやめましょう!

by 弘田



STAFF 日記

2014年6月 「キャンプ」
スタッフ: 阿部

先週の土日は、名寄までキャンプに行ってきました。今回はコテージを借りてのキャンプです。中の設備は完璧で食材だけ持っていけばOKな感じです。



コテージの向かいには天文台があります。あいにく曇りで星を見ることはできませんでしたが、プラネタリウムは圧巻です。



天体望遠鏡はかなりのマシーンです。

帰りは士別町の羊と雲の丘によってきました。

