

今日の 日免ごはん



帆立と根菜の 和風マヨサラダ

材料(4人分)

- 帆立(刺身用).....8枚
- れんこん.....50g
- 長いも.....1/3本
- さつまいも.....1/2本
- ミニトマト.....6個
- サラダ油.....適量
- サニーレタス4~5枚
- 塩昆布(刻み)大さじ1~

[A]

- マヨネーズ...大さじ4
- 白だし.....大さじ2
- 練りがらし.....小さじ1

- 1 れんこん・長いも・さつまいもを5mm幅の輪切りに。
サニーレタスは一口大にちぎり、ミニトマトは半分。
- 2 塩昆布は粗めに刻み、[A]と混ぜてドレッシングに。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、れんこん・長いも・さつまいもを焼き、火が通ったら取り出して、帆立も焼きます。
- 4 3にサニーレタス・ミニトマトを加えて、2のドレッシングで全体を混ぜ合わせ、器に盛りつけたら完成!

●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)



5月17日 スタッフ: 技術 南場 『せたな』

今更ゴールデンウィークの話ですが、友人とせたな町へ釣りに行ってきた。長距離運転の疲れもあり、漁港について竿を出してすぐに車で居眠りしていたのですが、数分後、「今竿動いた!」と友人に起こされ、慌てて糸をまいてみると... 大きなカレイが釣れました。その後はぱったり釣れず、結局釣果はカレイ2匹で終わったのですが、初めてのサイズに満足でした。天気も晴れてくれて良かったです

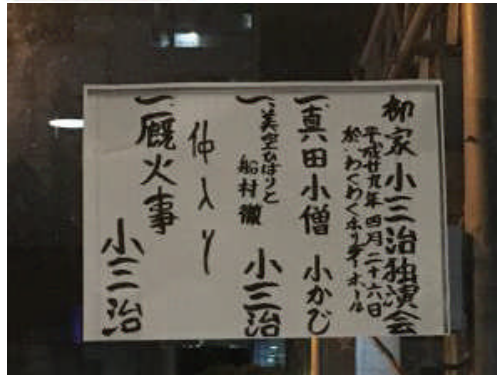


脱臭機能付きの便座のフィルター清掃していますか? 意外と紙の塵が付着して目詰まりしていることがありますよ! 清掃方法はお使いの機器の取扱説明書に従って下さいね!



4月27日 スタッフ: 技術 高橋 『独演会』

昨日、↓このようなものに行ってきました。

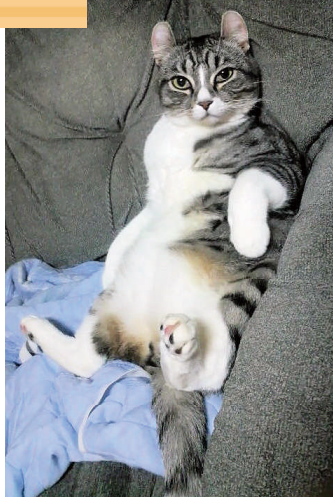


人生初の落語観賞が柳家小三治って贅沢。肝心の厩家事までの話がそれはそれは長かったのですが、話すことを生業にしているだけあって、飽きさせません。印象深かったのは【生きてる言葉を使ってる】と言っていたことでしょうか。

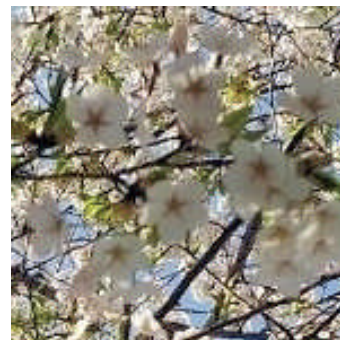
その後のビールもおいしくいただきました。会場がわくわくホリデーホールだったので... 後ろにそびえたつのは... 圧巻。



わが家のペット自慢



ささみごはんが大好きな栗太郎くんは、やんちゃな性格。同じくささみごと納豆が好きなももちゃんは臆病な性格。一緒に寝ている姿を見ると二匹は仲良しさんなんですね!!!!



Fujiken ニュースをお読みいただきありがとうございます。久しぶりの連休では桜を見に行き、そして桜餅を作りました! 電子レンジでつくるカンタンレシピです。

(69号編集長 村田)



おかげさまで年間約1,500件超工事受注!

株式会社ふじ研究所

0120-922-228

〒065-0028 札幌市東区北28条東6丁目1番1号
tel: (011) 742-5828 fax: (011) 742-5344



私たちは住まいの専門家、お気軽にご相談下さい!

- 蛇口のパッキン交換
- 排水管の詰まり修理
- 住まいのリフォーム
- キッチン・お風呂・トイレなどの水まわり
- 内装・サイディングなど
- 水道
- 排水
- エアコン
- 暖房
- 換気
- 融雪
- 他設備工事全般

