


**今日の晩ごはん**  
**たこと  
きゅうりの  
ピリ辛和え**



**材料(4人分)**

- ゆでたこ(大).....1本
- 長ねぎ.....1/2本

[合わせ調味料]

- コチュジャン.....小さじ2
- 酢.....大さじ1/2
- しょうゆ.....大さじ1/2

- きゅうり.....2本
- 砂糖.....小さじ1
- おろしにんにく.....1/2かけ分
- ごま油.....小さじ1~2

- 1 たこはななめそぎ切りに、きゅうりはピーラーで皮を数カ所むいて乱切りに。長ねぎは5cm長さのせん切りにして白髪ねぎを作り、5~10分冷水につけておく。
- 2 ボウルに調味料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 ②に、たこ・きゅうりを加えてしっかり和え、器に盛り付け、白髪ねぎをのせる。

●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)

## 感染予防に関する取り組みについて

弊社では新型コロナウイルスの感染症予防のため、お客様と従業員の健康と安全のための取り組みを実施して営業しております。  
 スタッフのマスク着用、手洗いや手指の消毒、体調管理の徹底。事務設備の清掃及び除菌の徹底。定期的な換気の実施を行っております。  
 そのほか必要となる対応を実施して参りますのでご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

## システムキッチン交換しました！



札幌市O様邸 築31年戸建て  
 システムキッチン交換  
 フローリング、クロス張替他

キッチンが古くなり使いづらくなり、廻りの壁や天井も汚れが目立ってきた  
 とO様よりリフォームのご依頼いただきました



★ビフォー★  
 キッチンのキャビネットは開き扉のタイプでした。(古くなり丁番がこわれきちんと閉まりませんでした)。プロペラファンの換気扇。グリスフィルターの金網のお手入れが大変でした。

☆アフター☆  
 リクシルのシエラを採用。引出収納で空間を有効活用でき物の出し入れも簡単！薄型レンジフード、ツルツルのキッチンパネルでお手入れし易く！壁天井のクロスとフローリングも張り替え空間が明るくなりました！！



毎日コロナのニュースばかりで気が滅入りますね。ふつうに街をぶらぶら出歩いていた頃が愛おしく思う今日この頃。  
 最後までお読みいただきありがとうございます。

(104号編集長 村田)



## リクシル玄関ドアリシエントで1DAYリフォーム

玄関ドアを1日でリフォーム！今のドア枠をカバーする方法。朝から工事を始めて夕方には新しいドアが設置完了！詳しくはメーカーホームページをご覧ください。お気に入りのドアに取り替えませんか？



風を通す  
探風窓

ワンタッチ  
で簡単開閉

安心の  
自動施錠

リクシルの  
**玄関ドアリフォームで、  
 暮らしが変わる！**

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
- 配管の水漏れ修理
- 排水管の詰まり修理
- ボイラーの故障等設備機器修理
- 住まいのリフォーム ※リフォームローン有り
- キッチン・お風呂・トイレなどの水まわり
- フローリング、クロスの内装工事など
- 水道 ■排水 ■エアコン ■暖房 ■換気
- 融雪 ■他設備工事全般



おかげさまで年間約1,400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