

イマドキ  トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



野菜たっぷりの「草鍋」が人気！

たくさんの食材が楽しめる鍋は、季節問わず人気があります。その鍋で今話題のが「草鍋」。水菜や豆苗、せり、パクチーなど青野菜がメインの鍋です。ヘルシーで体も温まり、デトックス効果も期待できるそうです。だしは和風なら昆布だしにしようゆ、エスニック系なら鶏ガラだしにナンプラーなどを加えたスープに豚肉（部位もお好みで）や鶏だんご、水餃子などを入れ、最後に青野菜をたっぷり入れて、少しシャキッとした歯ごたえを残しながらいただくのがおすすめです！最近は、市販の鍋のスープも豊富にあるので、それを使えば、より手軽にできますね。締めは、野菜と他の具材の味を存分に味わえる雑炊がおすすめですが、ラーメンやあっさりとそうめんもおいしいですよ！ぜひ、お試しあれ♪



スロージョギングってご存知？

ジョギングやウォーキングは健康に良いと運動の定番になっていますが、今、スロージョギングが話題になっていることはご存知ですか？自分が普段歩く幅よりも狭く、テンポよく軽い小走りのような感じで行う有酸素運動です。続けると体力がつき、ダイエット効果も期待できるとか。運動をあまりしていない人や高齢者は歩く速度くらいから始め、徐々にテンポを上げるといいそうです。ジョギングほど早く走らず、一緒に走る人と軽く会話ができる程度のスピードが良いので、体への負担が軽いのも人気の理由です。スロージョギングを行うときは、かかとは常に上げて背筋を伸ばすことが大切です。腕は無理に曲げたり振ったりせず、自然に任せましょう。行う時間も20~30分、週に1回、集中して行っても良いですし、5分程度を毎日続けてもいいそう。これなら、駅までの移動や目的地へ行きながら続けられそう！健康づくりにいかがですか？



ダブルクリップの活用法

ダブルクリップは書類を挟む以外にも様々な使い方があります。最近は100円ショップや雑貨店などで色や柄も豊富にあるので、活用してみては？たとえば、編み物をするとき、立ち上げた持ち手に毛糸を通して編み物をすれば、毛糸が絡まるのを防げます。また、適当な長さの麻ひもを壁に画びょうなどで留め、ダブルクリップでお気に入りの写真などを麻ひもと一緒に挟めば、お手軽ギャラリーのできあがり。さらに、ダブルクリップの持ち手を立たせた状態で逆さまにして置き、持ち手の部分に好きな写真などを挟めばフォトスタンドにもなります。冷蔵庫のドアポケットに使いかけのカラシやワサビのチューブをダブルクリップで挟めば整理しやすくサッと取り出せます。ほかに、ペーパーフィルターをまとめて留め、使いやすいところに掛けられるのも便利です。



メモを挟んでもgood！



暮らしのレシピ

忙しい春に楽々！
つくりおきおかげ忙しい日こそ、栄養バランスを考え野菜はしっかり食べたい！
そんなときは、つくりおきおかげを活用してください。

春野菜の揚げ浸し

▼材料(2人分)

サヤエンドウ、アスパラガス、タマネギなど
お好みの春野菜 各適量
Ⓐだし汁 1カップ
しょうゆ 大さじ3 みりん 大さじ2
サラダ油 適量
すりおろししょうが 適量(お好みで)

▼作り方

①野菜を洗い、食べやすいサイズにカットして、しつかり水けをふきとります。
②Ⓐを保存容器に入れて混ぜます。ここにお好みでりんごを加えても、おいしく仕上がりります。
③揚げ油を170℃ほどに熱し、①の野菜を素揚げし、しつかり油をかけて②に浸します。
④3時間ほど置けば完成。冷蔵庫で約3日間保存可能です。
Point 春野菜のほかにも、ピーマンやパプリカ、なす、ズッキーニなどの野菜もおすすめ。

ニンジンのきんぴら

▼材料(2人分)

ニンジン 中1~2本
唐辛子 1本 酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1½
白ごま 大さじ½
サラダ油 大さじ1
塩・こしょう 適量
粉末胡椒 適量(お好みで)
顆粒だし 小さじ1

▼作り方

①ニンジンの皮をむき、せん切りにする。
②フライパンに油を熱し、唐辛子と①を加えて炒める。
③酒を入れアルコール分を飛ばしたら、顆粒だし、しょうゆ、白ごまを加えてからめる。塩・こしょう、お好みで粉末胡椒を加えて、味を整える。冷蔵庫で約3日間保存可能です。
Point ▶ニンジンだけでなく、さつま揚げや油揚げを細切りにしたものを一緒に入れるとボリュームアップします。

便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

SYSTEM KITCHEN
ALESTA
アレスタ

新発売

人の心と体の動きにやさしくフィット
もっと料理が楽しくなるキッチンへ

調理と後片付けをW(ダブル)でサポート！Wサポートシンク新搭載

シンク内が調理
スペースに変わり、
下ごしらえの効率が
あがります。



調理を
サポート！

後片付け
サポート！

シンクの
「深さ」を有効活用。
後片付けが
段取りよく進みます。

洗剤・スポンジからペットボトルまでたっぷり収納



大きな
ワイヤーポケット

ハンドソープ・洗剤2
種・スポンジ3種・資源
ゴミの水はけまででき
る大容量のポケットで
す。



大ダストケース

生ゴミを水に濡らさず
シンク内で処理できま
す。

ご相談・お問い合わせはこちちらまで

(有) 井上興産

〒771-0134 徳島県徳島市川内町平石住吉3-29
Tel : 088-666-3155 Fax : 088-666-3156
E-mail : inouekousan@theia.ocn.ne.jp
http://www.inouekousan.jp/index.php

間違いさがし答え：①花瓶の模様 ②おじいさんの眼鏡 ③貯金箱の口 ④障子の桟 ⑤犬の前足

こちらを読み取っていただきますと当社メールアドレスが表示されます。

普段ご利用のメールをお使いいただき、ご意見、ご相談等ございましたらな
んなりとどうぞ。

日曜、祝日を除く毎日、メールチェックをしております。

フリーダイヤルと共に便利に使っていただければ幸いです。



写真・記事：株式会社LIXIL