



エイシン通信

No.152 平成31年2月号

工事実績 16,236件 / 平成31年1月29日現在

~2月のレシピ~



2月の旬の食材は「ほうれん草」

2月のほうれん草は、耐寒のため養分濃度が高くなり、糖分やビタミンCの含有量が増加してより美味しくなります。

栄養たっぷりなほうれん草の選び方

- 1.葉の緑色が濃く、厚みがあり、ピンと張っているもの
- 2.株が小さく、茎の部分が小さめのもの
- 3.根本の赤みが強く切り口が新鮮なもの

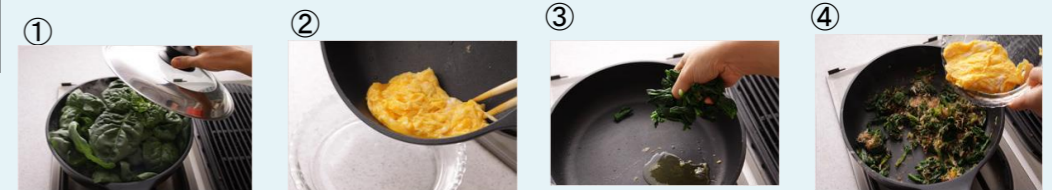
材料 (2人分)

- *寒締めほうれん草 1束
- *卵 2個
- *塩 少々
- *しょうゆ 大1/2
- *かつお節 1パック(5g)
- *オリーブオイル 適宜

作り方

- ① ほうれん草はフライパンに蒸し茹でにし水気を絞り、食べやすく切る。
- ② 卵に塩少々を入れて溶き、オリーブオイルを入れてフライパンに流し入れ、好みの硬さに固まったら取り出す。
- ③ 空いたフライパンにオリーブオイルを足し、ほうれん草を炒める。
- ④ しょうゆを入れ、かつお節を混ぜてから卵を戻し入れてざっくりと混ぜれば出来上がり。

寒締めほうれん草と卵のおかか炒め



はちみつ効果

咳止め のどの炎症緩和に♪

快眠 癒し効果が抜群♪

二日酔いの緩和♪

血糖値が上がりにくい♪

腸の調子を整え 便秘解消♪

歯石をつきにくくして虫歯予防に♪

肌に使えて 高級化粧品いらず♪

火傷や傷 皮膚感染の治癒を早める♪

美肌効果 ニキビ予防♪

砂糖より甘みが強く 低カロリー♪

強い殺菌 抗菌力で炎症を防ぐ♪

抗酸化作用でいつまでの若々しく♪

消化を促進し 胃腸の調子を整える♪

即エネルギーになり 疲労回復効果あり♪

手軽にはちみつを摂るには いつも飲んでいる身近な飲み物に はちみつを入れるだけで からだにうれしい機能性ドリンクに♪
牛乳 紅茶 コーヒーなどにも♪
あと ヨーグルトにかけたり フルーツにかけたりもオススメです♪

この時期 咳がでたり のどの炎症に悩まされる事も多いと思いますが オススメなのが はちみつがいです♪

風邪の予防やひき始めには コップの水にアカシアやそば ユーカリ マヌカなど 抗菌効果の高い はちみつを スプーン1杯 とかしてうがいを。また 喉が痛いときや咳が出るときは 水で薄めず 患部に当たるようにはちみつをゆっくりと飲み込むのがオススメです♪

不動産情報



売家

価格 1350万円
場所: 高松市鬼無町
敷地面積: 363㎡
建築面積: 122㎡
POINT:
1973年築、6DK
JR鬼無駅徒歩13分

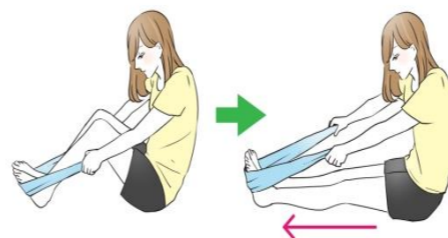


名言

皮むきでさえ
愛情を欠いては
どんな料理もマズくなる
(サンジ~漫画ワンピースより)

タオルがあればできる タオル体操(^_^)/

太もも裏を伸ばすストレッチ♪



床に座りながらタオルを引っ掛ける

- ① 足を伸ばして座り、足にタオルを引っかけます。
- ② そのままタオルをゆっくり引っ張りながら前屈します。



四国88箇所御朱印の旅 8番札所

普明山 真光院 熊谷寺

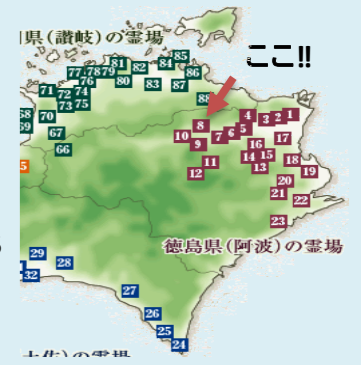
(ふみょうざん しんこういん くまだにじ)

所在地: 徳島県阿波市土成町土成字前田185

電話: 088-695-2065

見どころ...

四国霊場最大級1687年建立の仁王門



eishin

(株) エイシン

住所: 香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで
30周年

エイシン 検索