



発行所: 有限会社 西川工務店
松阪市町平尾町164-3
TEL 0598-51-7040
FAX 0598-51-7140
URL http://www.nishikawakoumuten.com/

まごわやさしい

「まごわやさしい」という言葉を聞いたことがありますか？
日本人が古くから食べてきた、栄養価の高い食材の頭文字をつなげたもので、バランスの良い献立の基本です。
最近ではスポーツ選手も取り入れるなど、その健康効果に期待が高まっています。



これが『**バランスの良い献立**』です!



イカと春キャベツのピリ辛炒め

【材料】(2人分)

- イカ…1ばい(200g)
- しめじ…1/4パック
- たけのこ(水煮)…1/4本
- キャベツ…1枚
- 赤パプリカ…1/8個
- A { サラダ油…大さじ1
- んにく(みじん切り)…少々
- しょうが(みじん切り)…少々
- みそ…小さじ2
- B { 豆板醤…小さじ1/2
- みりん…小さじ1
- ごま油…小さじ1



【作り方】

- ①イカは足をわたをごと引き抜ききれいに洗う。胴は皮をむいて約8mm幅の輪切り、足は4~5cm長に切る。しめじは石づきを取ってほぐす。たけのこは短冊切り、キャベツ、赤パプリカは2~3cmの角切りにする。
- ②フライパンにAを入れて火にかけ、香りがたったらイカを加えて中火で炒める。
- ③たけのこ、しめじ、キャベツ、赤パプリカの順に素早く炒め、混ぜ合わせておいたBで味付けをする。

じゃがいもとそら豆の白ごまスープ

【材料】(2人分)

- じゃがいも…1/2個
- そら豆…10粒
- A { だし汁…300cc
- 白すりごま…小さじ1
- 塩…小さじ1/2
- 片栗粉…大さじ1
- 水…大さじ2



【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき8mm角に切る。そら豆は3~4分下茹でして薄皮をむく。
- ②鍋にAとじゃがいもを入れて火にかける。
- ③じゃがいもが柔らかくなったら、そら豆、塩を加えて味を調え水溶き片栗粉でとろみをつける。

ひじきと桜えびのサラダ

【材料】(2人分)

- ひじき(乾燥)…4g
- セロリ…1本
- 新玉ねぎ…1/2個
- 桜えび(干し)…4g
- A { 鰹節…少々
- 酢…大さじ2
- 砂糖…大さじ1/2
- 塩…小さじ1/4
- ごま油…大さじ1/2
- イタリアンパセリ…適宜



【作り方】

- ①ひじきは水で戻してからサッと湯通しする。セロリ、新玉ねぎは薄切りにし、新玉ねぎは水にさらしておく。
- ②混ぜ合せたAに、水気をよく切ったひじきと新玉ねぎ、セロリ、桜えびを和えて器に盛り、お好みでイタリアンパセリを添える。

定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい!!

※丸の付いている日が定休日です。