



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/>

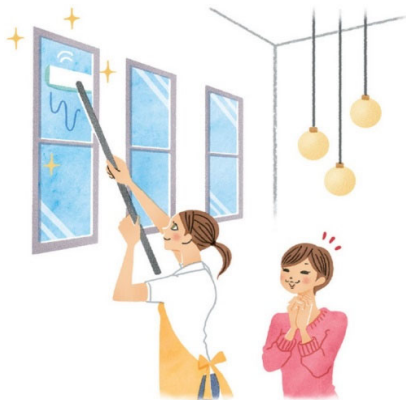
頑張りすぎないで!

「ちょい楽」家事のススメ

毎日の家事を無理なく続けるために・・・
家事はよく「終わりが無い」と言われます。
主婦として、ママとして、完璧を目指して家事を日々頑張っていると、疲れてしまうこともあるのではないのでしょうか。
そんな時に役立つ「ちょい楽」家事のアイデアをご紹介します。

一つは、缶詰などの保存食材を活用したメニューを取り入れる事。
そしてもう一つ、ぜひ検討をおすすめしたいのが、「家事代行サービス」の上手な利用です。
「お金を出して家事を依頼するのは・・・」と抵抗がある方もいるかもしれませんが、最近は各種掃除はもちろん、料理、買い物、ゴミ出しや家具の移動のような力仕事まで、様々なサービスが登場しています。定期的をお願いしていると大きな出費になってしまいますが、忙しい時に限定するなど、一時的な利用にとどめれば予算に合わせた利用も可能です。また普段の掃除では見落としがちな汚れを、プロの技で隅々まで綺麗にしてもらえます。

それぞれの生活スタイルやニーズに合ったサービスを利用し、綺麗に磨かれた空間で家族と心身ともにゆったり過ごすというのも、たまには良いのではないのでしょうか。
心に余裕をもって毎日を楽しく過ごすためにも、無理をすることなく「ちょい楽」を生活に取り入れてみてください。



缶詰でできる極上レシピ2種



缶詰を使ってつくるレシピ2種をご紹介します。サバやトマトの水煮缶は、寒い冬に体をぽかぽかに温める煮物やスープで大活躍のおすすめ食材です。

サバ缶と筍の生姜煮

▼材料(2人分)

サバの水煮缶 1缶
筍(水煮) 約100g
白菜 約4枚 しょうが 1片
サラダ油 大さじ1
① 酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ3
酢 大さじ1
塩・こしょう 適量

▼作り方

- ① 筍は3~4mm厚、白菜は食べやすい大きさに切る。しょうがは千切りにする。
- ② 油を熱した鍋に、①を加えて中火で炒める。
- ③ ②の食材がしんなりしたら、サバ缶を煮汁ごと入れてほぐし、①を加える。
- ④ 煮立ったら弱火にして約10分煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。煮込むうちに水分がなくなる場合は適量の水を追加する。

余り野菜とトマト缶のミネストローネ

▼材料(2人分)

トマトの水煮缶 1缶(400g)
ベーコン 2枚 たまねぎ 中1個
にんにく 1片
余り野菜 適量
オリーブオイル 大さじ1
水 2カップ
固形チキンスープのもと 1個
ローリエ 1枚 塩・こしょう 適量

▼作り方

- ① にんにく、たまねぎはみじん切り、ベーコンは約1cm角に切る。余り野菜は約1cm角を目安に切る(きのこ類やブロッコリは小房にわける)。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく、ベーコンを加えて弱火で炒める。香りが出たら残りの野菜を加え、全体に油がまわるように炒める。
- ③ トマトの水煮缶、水、スープのもと、ローリエを②に加えて煮込む。野菜がやわらかくなったら、塩・こしょうで味を整える。

すぐにできる缶詰料理

オイルサーディンのパン粉焼き



オイルサーディン缶にパン粉とパセリをまぶしてトースターで温め、レモン汁をかければ出来上がり。トマトのざく切りをプラスしてもGOOD。

鮭缶のマヨネーズ焼き

鮭缶の水を切って、マヨネーズ・チーズ・パセリをのせてトースターで温めるだけ。



暮らしのヒント・・・冷凍野菜を使ってみよう

実は、栄養たっぷりの旬の野菜です

缶詰と並んで活用したいのが冷凍野菜。実は冷凍野菜の多くは、旬の時期のものを冷凍加工しています。野菜の栄養価は旬の時期が最も充実しているため、旬の時期以外の野菜は、生のものよりも冷凍のものを使うほうが栄養豊富ともいえるのです。便利で栄養もきちんととれる食材として賢く利用してください。



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	31	

※丸の付いている日が定休日です。

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!!