

すこやか「健やかづくり」のシステム工法・自立と介護の家づくり



(有)ケアライフシステム

京都市下京区中堂寺南町 105-701

Tel (075) 323-0330

Fax (075) 200-1034

<http://www.CLS0333.com>

(2006/08)

夏真っ盛り。クーラーの効いた部屋で冷たいものばかり口にはしてはいけません！
暑い夏を乗り切るには、規則正しい生活と適度な運動。そして、バランスの摂れた食事。

夏バテ防止のスタミナ&お酒のお供料理レシピ特集です。

夏バテ防止のスタミナ&お酒のお供料理レシピ ①

新じゃが芋とソーセージのオープン焼 ローズマリー風味

ローズマリーとありあわせの新じゃが芋とソーセージで簡単なオープン焼きを作りました。



作

材料(1人分)…電子レンジ、オーブン両方使える耐熱容器を用意して下さい。

新じゃが芋 1個 ソーセージ 2本 ミニトマト 4個(切り目を入れておく) バター 小さじ2 塩・胡椒 少々 白ワイン 小さじ2

①新じゃが芋を1cm弱の半月切りにし、耐熱容器に並べ軽くラップをし電子レンジで2分程加熱する。

②①にソーセージとミニトマト、バター、ローズマリーを並べ、白ワインを加え塩・胡椒する。

③②にアルミホイルをかけ、オーブントースターで10分程焼く。

※新じゃが芋やソーセージにローズマリーの香りがついておいしく出来上がりました。

※ローズマリーの総合的な薬効としては、抗菌作用、胆汁の分泌促進による消化吸収の増進と消化不良の改善、コレステロールの低減などがあげられます。ほかには、腸内にたまりがあります。また、気分をスッキリさせて精神を安定させる働きもあります。



この『すこやか&スマイル』に掲載しているお料理のレシピは、有限会社オーガニックシーズンあぐりす代表 上田由紀様のご理解とご了解を得て、ホームページ <http://www.agris.biz> より転載しています。

お料理だけでなく、たくさんの情報が掲載されています。是非ご覧下さい。

夏バテ防止のスタミナ&お酒のお供料理レシピ ②

ししとうの肉巻き

ししとうは、料理の添えによく使われますが、今日はメインのおかずにしてみました。

材料(2人分)

ししとう 1パック(16本) 牛肉うす切り 80g 片栗粉適量

合わせタレ…

しょうゆ大さじ 1.5 みりん大さじ 1

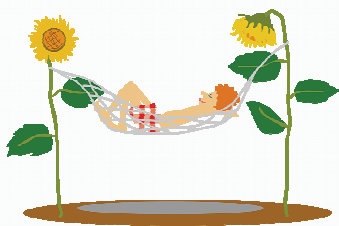
しょうがすりおろし少々 にんにくすりおろし少々

サラダ油大さじ 2

作り方

- ①ししとうは穴をあけ、まんべんなく片栗粉をまぶす。
- ②①に牛肉を巻きつけ、外側にまんべんなく片栗粉をまぶす。
- ③合わせタレを混ぜ合わせておく。
- ④フライパンに油を熱し、②を焼く。
- ⑤④が焼ければ③のタレを加え、すばやく加熱する。とろみがつくので、こげつかないように気をつける。

※ししとうは、原産は南米で、ピーマンと同じくとうがらしの甘み種で、ビタミンCが多く含まれています。病気に対する抵抗力をつけ、夏バテ防止にも一役買います。



「おこやか&スマイル」に対するご意見・ご感想やご要望をどしどしお寄せください。
身近なニュースやお役立ち情報をお届けしていきたく思います。

お手紙：600-8813 京都市下京区中堂寺南町 105-701

F A X：075-200-1034

E-mail：CLS0333@zeus.eonet.ne.jp

まほろし しっくい 幻の漆喰

焼成カルシウムと光熱触媒のはたらきで
化学物質のガスを吸着・分解

- ・室内の空気を半永久的にクリーンに保つ「天然の空気清浄機」
- ・ホルムアルデヒドだけでなく、様々な化学物質・優雅臭物質を吸着分解
- ・光熱触媒により、壁の汚れは自然に分解するのでいつまでもキレイ
- ・眼精疲労を和らげ、マイナスイオン効果や各種ミネラルを発生することで、副交感神経を刺激しリラックス効果が得られます



清浄量

For your true life.

清々しい空気 幻想的な空間 響き合う自然の木々

幻の漆喰

音響吸成素材

心と体が癒される健康で快適な住空間…。

～暮らしの三原則～