住まいのことなら LIXILリフォームショップ

LTS春日店

No.75　3月号

LIXILリフォームショップ
LTS春日店
住所：春日市岡本2丁目11 レジデンス春日1F
TEL：092-588-2310　FAX：092-593-5040　ホームページ：http//www.lixil-rs-kasuga.com/

ご存知ですか？ 卵通信 わるいろんな話

カラザには、実は免疫向上や美肌にも良いと言われるシアル酸という成分が含まれているので、捨てるのはもったいないそうです。

私たちに身近な食材「卵」。そのいろんな話を集めてみました！

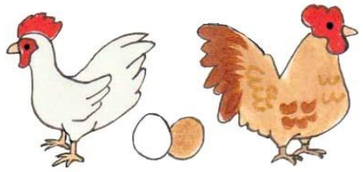
●卵の種類
卵には、無精卵と、オスとメスが交尾をして受精した有精卵があり、普段私たちがよく食べているものは無精卵です。

●卵は1日、何個まで？
以前は1日1個までと言われていましたが、近年の研究結果からあまり影響がないことがわかり、健康な人なら2、3個食べてもコレステロールの異常を引き起こすことはないそうです。

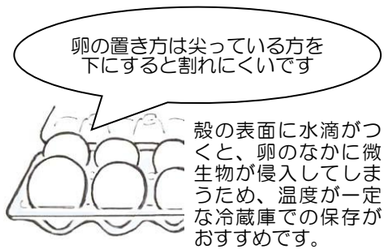
●卵のサイズとは？
農林水産省で定められており、SS～LLまで6種あります。ポピュラーなSが46g以上52g未満、MSが52g以上58g未満、Mは58g以上64g未満、Lサイズが64g以上70g未満だそうです。

効率的！ ゆで卵のつくり方

少量のお湯でOK！ 省エネにもなる作り方があります♪
①鍋に卵を入れ、鍋底から1センチの高さまで水を入れ、中火にかける。
②水が沸騰したら蓋をして中火で4分加熱。火を止めてそのまま5分、黄身をトロトロにしたい場合は3分おく。
③卵を冷やしたら完成！



赤玉と白玉がありますが、羽の色が褐色の鶏は赤玉、羽の白い鶏が白玉を産むという違いで、栄養的には違いはないそうです。



殻の表面に水滴がつくと、卵のなかに微生物が侵入してしまうため、温度が一定な冷蔵庫での保存がおすすめです。

かんたんレシピ　ケールとひき肉のお好み焼き

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
http://ryo-ri.net/

ケールは青汁のイメージで苦いかと思いきや、葉自体は苦みが少なく食べやすいです。粉チーズがアクセントのお好み焼きでどうぞ♪

材料（2人分）
- ケール…4枚、長ネギ…5センチ、牛豚合びき肉…150g、
- 小麦粉…100g、水…100ml、卵…2個、だしの素…小さじ1、サラダ油…大さじ1
- お好みソース…大さじ3、マヨネーズ…大さじ1、粉チーズ…小さじ2、塩・コショウ…適量

①ケールは千切りにする。長ネギは小口切りにする。
②ケール、塩・コショウをふったひき肉、小麦粉、卵1個、だしの素、水を、多少粉が残る程度に、さっくりと混ぜる。
③フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れて両面焼く。
④③を器に盛りつけ、お好みソース、マヨネーズをかけ、長ネギと卵黄をのせ、粉チーズをふる。

※ひき肉にしっかりと火を入れるために、裏に返したらフタをして蒸し焼きにしましょう。

Chottoいいかも

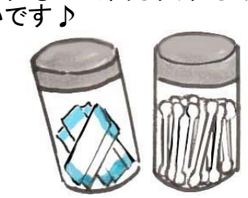
空き容器を活用しませんか？ 何気なく使っていて、使用後によーく見るとシンプルなデザイン＆形状で使いやすい容器が。その使い道をご紹介します！

■ 海苔の空き容器

黒や緑の蓋で、容器はラベルをはがせば透明。シールはゆっくり剥がせばきれいに剥がれます。

●こまごまとしたモノを入れる
見た目がかわいく、何がどれくらい入っているのかもわかりやすい！

●細いサイズの容器には衛生用品を
絆創膏や綿棒を立てて入れられるので出し入れしやすいです♪



●文房具を入れる！
テープがすっぽり入るサイズなら、テープのストックや、ハサミ、マスキングテープなどの文房具をひとまとめにできます。

■ 小さな乳酸菌飲料の空き容器

100mlちょっとの量が入るので、いろんなモノの小分けに便利♪ 口径も広めなので、液体を注ぎやすいのもポイントです。

●バスアイテムを小分けに！
ジムや旅行へ行くとき、普段使いのシャンプーやコンディショナー、ボディソープを小分けにできて便利です。

ほかにも、ボディローションやコインランドリー用の洗剤を入れるのも良いですね！

●薬を必要な分だけ
瓶の錠剤など、割れる心配がなく、必要な分だけ持ち出せます。

●調味料を小分けに！
キャンプやアウトドアのパーティーにお好みの液体調味料を小分けにすれば、省スペースで持ち出せます。

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。

シャン○ン　エジ○ン
ア○ミツ　シ○ブン
カッパ○ヤ　ア○キ
カン○ンシャ　シ○ユリ

こちらのスペースは、
●「答えは巻末ページ」「答えはホームページで！」
●「正解の方にプレゼント！詳しくは巻末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。

答えは左下にあります。

答え：マツバ

記載内容にかかわる損害等につきましては責任を負いかねますので、実施や材料等のお取り扱いに十分ご注意のうえご利用ください。