

北勢だより 2022 2月号

皆さんこんにちは●2月になり、暦の上では春ですがまだまだ寒い日が続いています。体調面に、気をつけてお過ごしくださいね。2月の大イベントは、バレンタインデーがありますね♪
2月で私の息子も3才になります🍀バレンタインデーに近い日にちなんでチョコレートケーキを作ってあげようと思います(*^-^*)皆さんも是非、大事な人へプレゼントしてみてくださいね*

かんたんレシピ

トマトとモッツアレラチーズの Pasta

- 材料**
- スパゲッティーニ (太さ1.6~1.7ミリ)の Pasta...160g
 - モッツアレラチーズ...100g、ミニトマト...6個、ニンニク...1かけ、ローリエ...1枚、赤唐辛子...1/2本、ホールトマト缶...400g、トマトケチャップ...大さじ2、塩・コショウ、オリーブオイル・バジルの葉...適量



- ①たっぷりの湯に塩を加え、スパゲッティーニを袋の表示時間通りに茹でる。
- ②ミニトマトは2等分にし、ニンニクはみじん切りにする。モッツアレラチーズは手でさく。
- ③フライパンにオリーブオイル、ニンニク、赤唐辛子を加えて熱し、ニンニクの香りが出てきたら、ホールトマト缶、ローリエを加えて軽く煮詰める。
- ④③にトマトケチャップ、ミニトマトを加えて軽く火を入れ、塩・コショウで味をととのえる。
- ⑤④に①、モッツアレラチーズを加え、器に盛り付け、バジルの葉を添える。

※トマトは火を通すことで甘みが増しますが、加熱しすぎると形がなくなるので、軽く火を通すのがポイントです。



真っ赤な色合いは、バレンタインデーにぴったりです♪

スパゲッティーニはイタリア語で、より細いスパゲッティという意味があり、実際にスパゲッティよりもスパゲッティーニの方が少し細いことがわかります。スパゲッティの太さは2mmや1.8mmなどであるのに比べ、スパゲッティーニは1.6mm前後とされています。少しとは言え太さに違いがあり、ソースの絡み方や口に入れたときの味わいが違ってくるので、調理法や味付けによって種類を使い分けてみましょう。

旬な食材【キンカン(金柑)】

効能と栄養価

●皮に含まれるヘスペリジンによる様々な効果。ヘスペリジンは柑橘類、特に皮の部分などに多く含まれ、これまで様々な研究から健康維持に役立つ効果が発見されています。具体的には毛細血管の強化や血中コレステロール値の改善効果、血流改善効果、抗アレルギー作用、発ガン抑制作用などたくさんあり、皮ごと食べるキンカンはこのヘスペリジンを摂取するのに最も適した果物と言えます。

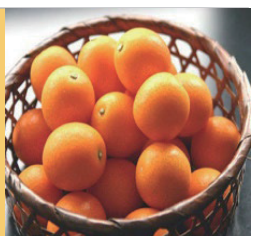
●古くから咳止めの薬用として。キンカンは古くから咳止めやのどの痛みを抑える薬用にも用いられてきました。
●生活習慣病の予防に。動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防に役立つビタミンEやカルシウムを多く含んでいます。

●キンカンの栽培は主に「温室」と「ハウス」、それに「露地」の3つの栽培スタイルがあり、温室栽培の物は早ければ11月末頃から収穫が始まります。露地物は1月から3月にかけて収穫されます。最も美味しく、沢山出回る旬の時期は1月中旬から3月上旬までとなります。

●風邪の予防に。柑橘類の皮には沢山のビタミンCが含まれています。キンカンは皮ごと食べるのでビタミンCを沢山摂ることができます。寒い季節、風邪の予防にもいいですね。



柔らかい苦味と甘味があって美味しいですね(*^-^*)皮ごと食べられるのでタルトにしたり、焼き菓子などにも向いているそうです♪皮ごとなので、ビタミンCもたくさん摂れます🍀サラダに入れても美味しいようです。いろいろな料理に是非、キンカンを使用してみてください☆



北勢工業 リフォームローン



物価上昇の大変な時期だからこそ地域の皆様へ還元させていただきます。



ゼロ金利 リフォーム キャンペーン

ご利用金額 10万円～ **300万円** | **3月25日**までお申込み分

ゼロ金利キャンペーン! こんな方にオススメです!! この機会に是非!!

- 予算が少し足りない
- 現金を手元に残しておきたい
- 金利分の支払いがもったいない

〈ゼロ金利キャンペーンを活用して〉
〈満足のいくリフォームを!!〉

おうち時間が長い今だから
心地よい空間づくりをご提案します

リフォーム0金利キャンペーン対象商品



システムバス
スパーージュ

1,700,000 円 (税込)

無金利
ローン 月々28,300円
(60回払いの場合)



サイズ:1616



システムキッチン
リシェルSI

1,800,000 円 (税込)

無金利
ローン 月々30,000円
(60回払いの場合)



サイズ:2550

※表示価格には工事費・諸経費も含まれておりますが、住宅の状況と商品のグレードにより工事費・諸経費が変わります。

※ゼロ金利対象は6回～60回までのお支払回数です。

※初回の支払い金額は異なります。※ローン返済額は消費税込みの金額です。



リフォームローン
金利を当社で負担致します!

是非、お問い合わせください!



住まいのことなら

LIXILリフォームショップ株式会社 北勢工業

〒010-1421 秋田市仁井田本町五丁目1-62

TEL:0120-910-382 FAX:018-839-6422

E-mail:lixil-hokusei@amil.plala.or.jp 担当:住まいメイト 工藤 奈江