



ショウガの豚バラ巻き甘辛煮

ショウガの辛みと、豚バラ肉のタレの甘味が丁度
良いバランスで食欲をそそります！
冷めても美味しいので、お弁当のおかずにも！

材 料 (10 個分)

- 豚バラ肉……………10 枚
- ショウガ……………80 g
- 塩・コショウ……………少 々
- 小麦粉……………適 量
- 万能醤油……………大さじ 2
- 酒……………大さじ 1/2
- はちみつ……………大さじ 1/2

万能しょうゆの作り方

- しょうゆ 200cc
- みりん 200cc
- だし昆布 5cm×10cm

瓶に入れて
一晩以上ねかせる

※冷蔵庫で保存すると日持ちします

作 り 方

- ① ショウガはできるだけ細い千切りにする。豚バラ肉は1枚ずつまな板に広げて塩・コショウで下味をつける。万能醤油・酒・はちみつを合わせておく。
- ② ショウガを10等分にして豚バラ肉でクルクルと巻き、茶こしで小麦粉を薄く振りかける。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、②の巻き終わりの部分を下にして焼く。しっかりと焼き目がついたら、お肉をコロコロ転がしながら全体に焼き目をつける。(中まで火が通らなくてよい)
- ④ ③に合わせタレを加え、フライパンを揺すりながら2～3分煮詰める。



ショウガは加熱して食べることでカラダを温めます！

ショウガを加熱すると、冷やす成分である「ジンゲロール」の一部が、熱をつくり出す働きを持つ成分「ショウガオール」に変化します。ジンゲロールには、カラダを冷やしたり、殺菌作用や免疫力を高める効果があります。また、ショウガオールには、抗酸化効果、体内の脂肪や糖質を燃焼させて体温を上げる効果があります。ショウガの効能を知って、季節に応じて使い分けてみてくださいね♪

- クルスがお届けする住まいと暮らしの情報誌 - Vol.109 クラッシーナ通信 2019年 〈冬号〉

K.R.S. 株式会社 クルス
注文住宅「クラッシーナ」
増改築工事・リフォーム工事
管工事・下水道工事
住まいの悩み相談

K.R.S. 株式会社 クルス
Home Creative Office 〒755-0808 山口県宇部市西平原2丁目9番17号
お問い合わせフリーダイヤル
(受付時間:10:00～17:00) **0120-151-964**
ホームページも <http://www.ube-kurusu.co.jp>
ご覧ください。 クルス宇部 検索 クリック!!

この情報誌が不要の場合は、お手数ですが、お電話またはホームページのお問い合わせフォームより手続き下さい。

謹賀新年

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。
皆様におかれましては幸多き新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。
また平素より弊社をご愛顧いただき誠にありがとうございます。
昨年は漢字一文字が「災」とありましたように台風や大雨による風水害で日本各地に大きな被害がもたらされました。弊社の親会社である新光産業株式会社といたしまして、被災された地域に義捐金を送りました。被災された皆様にお見舞い申し上げます。
さて今年は消費税が10月より2%増の10%となる予定ですが、それに伴い軽減税率の導入やキャッシュレスによるポイントの還元、住宅取得控除の期間延長等まだまだ不透明な部分が多くあります。また毎年各市町村では、住宅をリフォームした場合、低金利や補助金等メリットをたくさん打ち出しています。弊社といたしましては、情報が入り次第、クラッシーナ通信等でお客様に発信していきたい。情報提供を通してお客様に信頼される会社を目指して参ります。なお今年も「お客様にクルスのファンになってもらう」をモットーとして社員一同邁進して参りますのでご指導、ご鞭撻のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

平成三十一年 一月吉日

株式会社クルス
代表取締役会長

西野 英夫



冬のカラダに効果てきめん！ あったか素材たっぷり鍋特集

寒い冬の定番料理と言えば、体も心もポカポカと温まる「鍋料理」。栄養バランス抜群の鍋料理は、寒さに負けない体力をつけるために先人たちの知恵が生み出した日本の冬を代表する食べ物です。美味しく栄養たっぷりの鍋を食べて、寒い冬を乗り切りましょう！



● 風邪対策におすすめの素材 ニラ にんにく ネギ 豚肉 大根 鍋料理：豚ニラ鍋・おろし鍋・みぞれ鍋	● 冷え性対策におすすめの素材 生姜 ほうれん草 かぼちゃ キャベツ 鍋料理：ショウガ鍋・キャベツ鍋・パンフキン鍋
● 美肌・老化防止におすすめの素材 豆腐 ほうれん草 トマト ネギ 芋 鍋料理：よせ鍋・トマト鍋・とろろ鍋	● 免疫向上におすすめの素材 まいたけ かぼちゃ 大根 鶏肉 白菜 鍋料理：水炊き・ミルフィーユ鍋・飛鳥鍋



住まいと暮らしの エトセトラ