

豆腐を楽しんでみませんか？

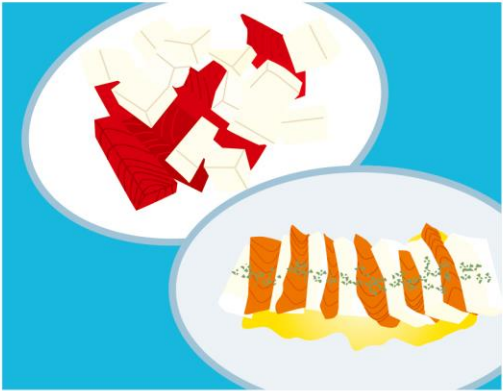
ワンパターンなメニューになりがちな豆腐。あっさり味だからこそ、いろいろな活用できますよ。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「豆腐」です。

お手軽な一品として助かる豆腐。でも、冷奴は薬味などもワンパターンになりがちで、みそ汁の具におかずだとマーボー豆腐、肉豆腐……と、ちよつとワンパターンになりがちです。そこで、いろんなアレンジをご紹介します。

サラダやおつまみで 楽しみましょう♪

冷奴より少しボリュームアップ！
サラダとして楽しむのはいかが？
・海苔は豆腐と相性抜群！キムチや海苔、ごま油を合わせて、中華風サラダに。明太子と海苔を合わせ、しょうゆをかけても美味。
面倒なときは、海苔とゴマをちらし、めんつゆをかけるのもおすすめです。ここに、ちりめんじゃこや桜えびをプラスすると、立派なサラダになります。



マグロやサーモンを合わせると豪華に。
お好みのドレッシングなどで♪



あんかけや丼など 立派な一品として楽しむ

・めんつゆなら、かにかまぼこやちくわと合わせても美味しいです♪
・アボカドやトマトと合わせて、しょうゆでいただく
・トマトと合わせるなら、オリーブオイル、黒コショウ、市販のハーブソルトでカプレーゼ風もおすすめ！
バジルの葉を使えば、見た目もよりおしゃれに。お酒のおつまみにもぴったりです。

立派なおかずとして活かすのも良いですよ！そのなかでも、豆腐のボリュームを活かす、豆腐ステーキのアレンジをご紹介します。

・豆腐ステーキのつくり方：豆腐（もめん、絹、どちらでもOK）をよく水切りして適当な大きさに切り、片栗粉をまぶして焼く

ここにいろいろな合わせていきます。

水溶き片栗粉で仕上げるあんかけは、バリエーションもいろいろ！

・きのこを炒め、和風だしと合わせたあん

・中華だしにかにかまぼこ、溶き卵を入れたあん

・にんじんや玉ねぎの細切り、もやしなどを使ったあん。野菜は、冷蔵



野菜のあんかけは、和風、中華どちらのだしベースでも合いますよ！



材料、調味料、炒め時間などは、
お好みで調整してくださいね

・超手抜きメニューとして、よく水切りした豆腐にレトルトカレーをかけるだけでも美味しいです。

庫の余りものでOKです。
あんかけ以外にも……
・豆腐ステーキを耐熱皿に並べて市販のトマトソースをかけ、とろけるチーズをのせてトースターで焼く
豆腐ステーキの焼く前のものを活かすのもおすすめ。
・水切りした豆腐に片栗粉をまぶし、豚バラ肉を巻いて焼くと、ボリュームのある一品に。

丼にするのも良いですよ！
水、しょうゆ、みりんを合わせて熱したところに豆腐を入れ、卵でとじ、ご飯にそのままのせる。
・豆腐をそぼろ状にしても。水切りした豆腐をフライパンで崩しながら炒め、そぼろ状になったら、しょうゆ、みりん、味付けを。ここに、オイスターソースや和風だしを加えてもおいしいです。



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違つところが5箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニヤー



イマドキ・トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



ミニ財布やウォレットバッグが人気！

こここのところ、コンパクトな財布やウォレットバッグが人気を集めています。ファッションでコンパクトなバッグが流行っていることや買い物などに行ったときに、必要最低限のモノだけ持って行くという「ミニマリスト」的な考えが広がっているところから来ているようです。ミニ財布は、バッグのサイズを選ばず手軽に使えるほか、最低限のカードを持つことで、レジのときに探す手間も省けるのも便利。食品や日用品の買い物専用として、現金やカードを別にして持てば、家計の把握もしやすいですね。ウォレットバッグは、スマートフォンや交通系カードが入るつくりのものが多く、ちょっとした外出に便利。大きなバッグを持つ旅行時にもおすすめです。チェーンバッグのような華やかなデザインも見られるので、結婚式などにも重宝しますよ。



マスクの正しいつけ方

新型コロナウイルスはもちろん、寒暖差による風邪、花粉症の予防対策として重宝するマスク。正しいつけ方することで予防効果が高まります。そこで、一般的に多く見られるプリーツタイプのつけ方をご紹介します。マスクには裏表があり、マスクのゴムひもが直接接着してある方が表。裏側を顔につけて使います。プリーツの折り目が一方方向の場合は、その折り目が「下」を向くようにつけましょう。プリーツを上向きにつけると、折り目にたまった菌や花粉を吸い込んで逆効果になるそう。つけ方は、①プリーツ部分を上下に伸ばし、マスクを広げます。②顔に当て、ワイヤー部分を鼻に沿って曲げて密着させ、そのまま顎の下までマスクを覆い、ゴムひもを耳に掛けます。外すときは、ウイルスや花粉などがついた表面を触らず、ゴムひもを触りましょう。また、マスクを顔の下にずらすと、顔以外についたウイルスや花粉が裏面につく可能性があるため、ご注意ください。



コースターをインテリアに活かそう

コースターは、コップの下に敷いて使うものですが、デザインや素材が豊富で、かわいいものやカッコいいものがいっぱい！ぜひ、お部屋のインテリアに活かしてみても？布製のものなら、麻ひもに木製のピンチで留めて壁に飾るだけでもかわいいし、写真のコラーズの飾りに使うのもおすすめ。レース調のものならガーリーに。デニム調のものならカッコいい雰囲気にと、デザインに合わせて手軽に使えます。また、無地のカバンやポーチなどにアクセントとして縫いつけても良いですね。木製のものなら、木板に接着剤でつけられ、おしゃれなインテリアアイテムに。強力マグネットを接着剤でつけられ、冷蔵庫などのおしゃれなアクセントにもなります。タイル風のものなら、キッチンの棚などに並べて置いたり、立てかけるだけでも素敵です。



専務取締役
忽滑谷 秀光

私たちは暮らし方をご提案する【水まわりマイスター】です。



こんにちは。お施主様の笑顔が何よりも嬉しい忽滑谷です。私ども竹内木材工業株式会社は、家の骨組みから内装まで全てを知りつくしている木材・建材・住宅設備資材の総合販売店です。材木屋ならではの知識や強みを生かし『安全で心地よい住まいづくり』をキャッチフレーズに、リフォーム工事業を営んでおります。住まいのお悩みの解決や夢の実現など、お役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。

工事担当
徳武 潤一



便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

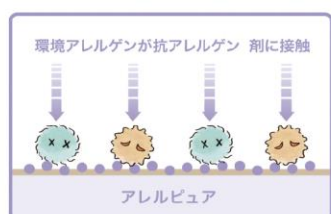
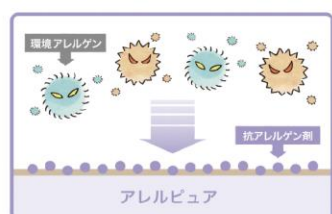


やっぱりおうちが安心タイル

アレルピュア

住まいの環境アレルゲンの働きを抑える新発想のタイルです。

LIXIL



住まいに存在する環境アレルゲンが「アレルピュア」に触れると、タイル表面にコートされている抗アレルゲン剤がその働きを抑制します。

簡単取付けのパッケージが新登場



▲アレルピュア デザインパネルキット・デザインパッケージ

花粉が入る玄関に



▲アレルピュア エントランスフロア

環境アレルゲンのこと、もっと知りたい！

アレルピュアスペシャルサイト



詳細はこちら
気になるユーザーさまの声もご紹介！



様々な環境アレルゲンに対する効果が実証されました！



アレルピュアは、空気中の環境アレルゲンを収集・抑制する効果はありません。また、アレルギー症状が改善するなどの効果を保証するものではありません。

写真・記事：株式会社 LIXIL

間違えがしる答え：①女の子の髪飾り ②女の子のおやつ ③タンスの引き出し ④男の子の上着 ⑤おばあちゃん目

ご相談・お問い合わせはこちらまで

安全で心地よい住まいづくり

竹内木材工業株式会社



リフォーム館 タケウチ

04-2953-4307

〒350-1335 狭山市柏原25番地



住まいのお悩み いつでもお気軽にご相談ください。

リフォーム館 タケウチ



竹内木材工業株式会社
04-2953-4307