

## 家の中でちょっとだけ困っている場所はありますか？

何でもお声かけください  
住みよい暮らしのサポートを  
いたします!!

夏は暑い！冬は寒い！  
外の音がうるさい！

内窓をすると断熱・  
防音効果あり!!

トイレを新しくしたい！

掃除しやすい形や  
節水型もありますよ!!

暑い日でもさっぱりいただける  
一品です😊  
シンプルな味付けで素材の  
味が楽しめます!!



部屋の湿気や臭いが気になる！

中霧島壁やヘルスコート  
で快適空間に!!

キッチンの使い勝手が悪い！

対面キッチンで家族との  
コミュニケーションUP!!

お風呂が寒い！

高断熱浴槽で暖かさキープ!!  
水はけの良い床もあります!!

これから本格的に暑くなります。梅雨の湿気払いをして、害虫防止に  
キッチン周りを清潔に保ち、9月には台風に備えて外周の点検を  
しておきましょう！

建匠通信  
第94号

# 家

## と家族の健康を考える

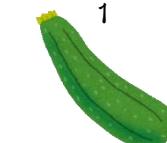
わが家の旬のレシピ  
「ズッキーとジャガイモのマリネ」  
ちゃちゃっとできる♪

材料(3~4人分)

ズッキー	ニンジン	オリーブ油	塩	コショウ	EXオリーブ油	しょうゆ
2個	1本	大1	少々	大1	大1	大1
1と1/2		1と1/2				

つくりかた

- ① ズッキーは8ミリぐらいの半月切り
- ② ジャガイモは皮をむき、8ミリぐらいの輪切りにして水にさらす
- ③ 別のボウルに☆を合わせてよく混ぜておく
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、ズッキーを程加熱する
- ⑤ 軽く炒め、塩コショウをする
- ⑥ 熟いうちに③のボウルに入れ、よく和える
- 粗熱が取れるまで時々混ぜ合わせて完成



株式会社 建匠

