

家の中でちょっとだけ困っている場所がありますか？

建匠通信
第94号

家

と家族の健康を考える

これから本格的に暑くなつてきます。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！



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!!

何でもお声がけください
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!!

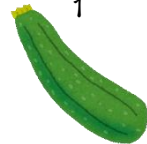


- ①ズッキーニは8ミリぐらいの半月切り
ジャガイモは皮をむき、8ミリぐらいの輪切りにして水にさらす
- ②ジャガイモは耐熱ボウルに入れレンジで4分程加熱する
- ③別のボウルに☆を合わせてよく混ぜておく
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、ズッキーニを炒める
- ⑤両面焼き色がついたらジャガイモを加えて軽く炒め、塩コショウをする
- ⑥熱いうちに③のボウルに入れ、よく和える
粗熱が取れるまで時々混ぜ合わせて完成

作り方



- ☆
- 材料(3〜4人分)
- ズッキーニ……………1本
 - ジャガイモ……………小2個
 - オリーブ油(炒め用)……大1
 - 塩コショウ……………少々
 - EXオリーブ油……………大1
 - しょうゆ……………大1と1/2



ちやちやっ
できる♪

わが家の旬のレシピ

ズッキーニとジャガイモのマリネ

