

夏の簡単メニュー

7月初旬なのに気温は30度越え……。夏が大嫌いな主婦さんが何より悩ましいのが火を使う食事の支度です。栄養価が高く火を使わずに短時間で作れる簡単付け合わせメニューをご紹介します。

切り干し大根で作る、サラダ二種類と、夏野菜サラダの合計三品。
切り干し大根サラダ①
 材料・切り干し大根30gほど、ツナ缶、キュウリ
 1本、柚子胡椒、粉末和風だし、マヨネーズ
作り方・切り干し大根を水で戻し絞って適当に切ります。キュウリは千切りにして塩もみ。ツナ缶はオイルを捨てる。
 ボールに柚子胡椒小さじ1/2、粉末和風だし小さじ1、マヨネーズ大さじ4、ツナを加え混ぜる。調味料がよく混ぜたら、絞ったキュウリと切り干し大根を加えしつかり混ぜて完成。材料は適量な分量で大丈夫です。粉末和風だしとマヨネーズで味を整えます。小さな子供用は柚子胡椒を入れな



切り干し大根サラダ②
 材料・切り干し大根30gほど、ロースハム4枚、キュウリ1本、砂糖大さじ3、酢大さじ3、ごま油小さじ1
作り方・切り干し大根を水で戻し絞って適当に切ります。キュウリは千切りにし塩もみして絞る。
 ロースハムは半月に切ってから3mmほどの千切り。すべての材料が入るボールに調味料を入れてよく混ぜ絞ったキュウリと切り干し大根、ハムを加えて混ぜて完成。



夏野菜のサラダ③
 材料・ゴーヤ中1/2、オクラ3本、鰹節1袋
作り方・ゴーヤは縦半分に分けて綿をしつかり取り除く。ゴーヤ、玉ねぎはスライサーで薄くスライスし水でさらして辛味・苦みを抜く。(ゴーヤや玉ねぎの苦みが苦手な方はさらに熱湯にくぐらせると苦み・辛みが減ります) オクラは薄い小口切り。
 ボールに水切りをした材料を入れ、オクラ、鰹節を加えサツと混ぜます。醤油風味のドレッシングか、だし醤油をかけて、しつかり混ぜて完成です。(納豆を加えても美味しいですよ)野菜のシャキシャキ感が美味しい一品です

孫七瓦工業株式会社の
経営理念 II 目的理念

私たちは、日本建築の文化の継承と、伝統を活かした技術革新を通じて社会に貢献します。

行動理念

一、私たちは、安全で安心できる快適な住まいのある暮らしを提供します。(科学性)

一、私たちは、社会に信頼される会社となり、地域社会の発展に貢献します。(社会性)

一、私たちは、共に学び、共に育ち、全社員の幸福を追求します。(人間性)

この経営理念は孫七瓦工業株式会社が継続的・計画的に社会に役立つ企業としての根本的な価値基準です。

取り上げてほしいテーマや皆様のお屋根にまつわる体験談・お勧めのカフェや奈良のお勧め情報なども随時募集しております。

まごひち瓦版は不定期発行です、バックナンバーは弊社ホームページでご覧いただけます。かわら版の送付停止をご希望の方は編集部までご連絡下さい。ご連絡と発送が前後した場合は次号より停止させていただきます。

〒636-0143 奈良県生駒郡斑鳩町神南3-13-13 孫七瓦工業(株) まごひち瓦版編集部
 ☎ 0745-74-1218 HP <https://www.magohichi.com>