鶏むね肉で柔らかレシピー

鶏むね肉はお値打ちで、疲労物質を解消してくれて、カロリーでヘルシーで、いいことづくめの食材です。脂が少なくパサパサしがちで、最近はサラダチキンなどで細かくさいてそのまま料理の短冊をクリアしています。今回紹介する料理法もありますが、棒状にしたむね肉にのせるのは棒状にしたいのはうすく小麦粉をつけて揚げてからまとめて煮つめたタレを散らしてをたっぷりかけて甘辛く煮つけておつまみやお弁当にもピッタリです。

仲が良いのか悪いのか・・・。

パパと愛犬のリブ。パパはリブが大好きなのですが、リブは「うざい」というなって兄ることもたびたび。何が気に入らないのやら、あまり好きでないようです。ところが、時にはこんな風に仲良く眠っていることもあります。お腹を出してパパの頭に足をのっけて、すっかり安心しきって眠っているリブ。全く仲が良いのかわるいのかわからない一人と一匹です。

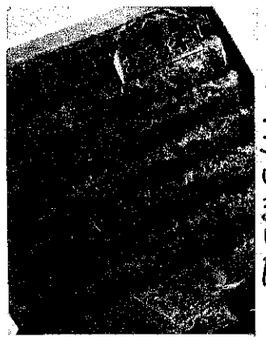
12月といえば

「もう今年も終わり?!」12月になると毎年、そんな風に思うようになったのはいつ頃からでしょう。特に結婚してからはやることが増えて、忙しさが増しました。年末年始の準備もそれなりにしたいと思いつつ、掃除もそれなりにしたいと思うようになるのは心身の健康でも何より大切なのはいきましょう。ホケホ大

頂いた松阪牛に舌鼓!さすがです!

先日、知人から松阪牛を頂きました。憧れの松阪牛・やっぱり鉄鍋で、スキヤキで、と頂くことに。それはもう、溶けて軟らかく、甘い脂。本当に大満足でした。お正月は奮発して松阪牛を頂こう、と家族で話しました。本当においしいお肉をありがとうございました。

霜降りが美しい松阪牛



今月の気になったニュース

今月もまた、たくさんのニュースがありましたが、沢尻エリカの薬物使用で逮捕。ショッキングでした。この所、何年も続いている有名人による薬物使用。どれだけの迷惑をかけ、わかってないのか、どれだけの人を裏切るのか、わかってない。その後、MDMAはラムネ菓子のようにかわいらしくる。○○円くらいだといいます。好奇心で手を出してはいけない。若い人に、特に伝えたいと思います。

フライパンでローストビーフ

材料　3~4人分

牛もも塊…500~600g
クレイジーソルトまたは塩…小さじ1
黒コショウ…少々
ニンニク…小さじ1

◆ソース◆

玉ねぎすりおろし…中1個
みりん…大さじ4
砂糖…大さじ4
赤ワイン…大さじ4
ニンニクすりおろし…小さじ1

作り方

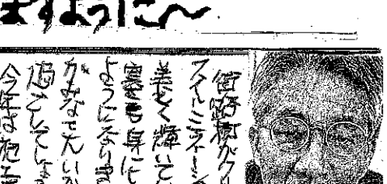
① 肉は常温にしておく。肉にクレイジーソルト、黒コショウ、ニンニクすりおろしを擦り込み、5分おく
② 中火に熱したフライパンに肉を入れ、転がしてすべての面を2分ずつ焼く
③ 火を弱火にし、ふたをしつつ、時々動かしながら肉を6分焼く
④ 二重にしたアルミホイルに肉を包む。さらに布巾でくるんで約30分おく
⑤ ソースを作る。肉を焼いた後のフライパンにソースの材料を入れ、沸騰したら弱火にし、煮詰める
⑥ 肉を取り出し、好みの厚さに切り、皿に並べ、ソースをかけていただく

ご縁をいただいたあなたにお届けします。　令和元年12月号

一期一会新聞

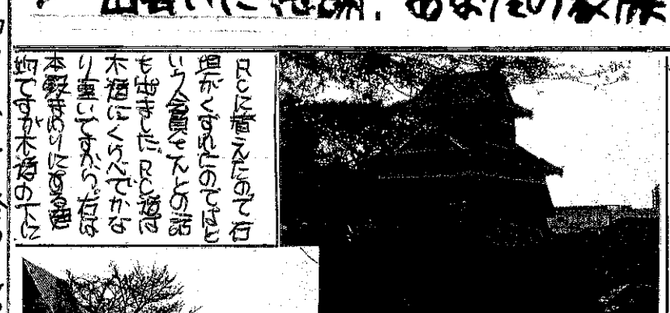
「親子3代のおつき合いをするため、負にこだわります。

～出会いに感謝、あなたの家族が笑顔になりますように～



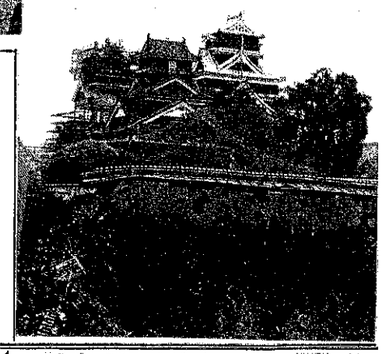
伊藤様メリクリスマスイルミネーションも美しく輝いています。寒さも身にみるようになりましたがお元気でしょうか。今年は色々事例でないと起きるかわからない前項ですラブ心配です。みなさんにも本当に起きるという事を肝に銘じて今日もおつきあいしてください。敬具

上ですから。

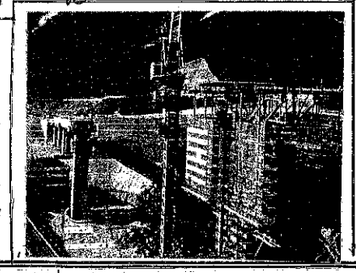


RCに着えたので石垣がくずれたのではという人多くそんとの話も出ました。RC造は木造にくらべでかなり重いですから、石は本来まわりにある色如ですが木造の下に

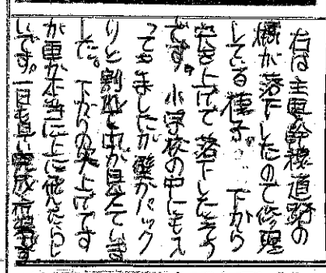
今月は入会してきます。三重耐震マイスタークラブで熊本へ研修に行ってきました事をお伝えしようと思います。セントレアより15時で熊本に無事到着。研修の熊本城に着きます。見かけない茶色のクマモンが出かえてくれました。衣類もなんと茶色でしたよ。なクマモンもかわいかったです。



熊本城は今、修繕中で中にえれきせんが今のように石垣がスタスタにくずれていきました。堀の外からの見学でしたにかしかいなかきました。石は堀場のとこに載せた城ですが木造ではなくRC(鉄筋コンクリート)造です。昔は木造の建物を



石垣ですがやはりくずれてますが。見えにくい左の石垣は一生でできえていきます。こちらの方が今にもたおれてきそうでしたがこちらの石が状況良さそうです。石垣の中って石ではなくて土だったんです。ぱらなかったんの石だけでできていたんだってスイッチ等ですね。



石は主要幹線道路の橋が落下したので修理してる様子。下から支えて落下したそうです。小学校の中にもいってきましたが壁がパックりと割れて中が見えていました。下からの矢上ですが車が本当に上に他ならないです。一日も早い完成を祈ります。

求人

RHA型(姉2人)
女子大学生　1人

小学生の頃はバレーボール、中学生にバスケットボールに打ちこんでいた。ソフトボールでは地区大会出場。社会人・学生の頃はスキー、バイク三昧。オフロードバイクでは耐久レースにも出場。

リフォームは与物であり目的は家族の明るい会話を増やす。そして家族が快適に暮らせる住まいだと思います。お資産の言葉は自分の暮らす家族を入れる

発行人：リフォームラボ ITONEN
伊藤都庄(いとうおさむで)
〒511-0836：桑名市江場508の2
生年月日：昭和38年11月17日
営業時間：8:00～18:00
定休日：水曜(急ぎは相談下さい)
趣味：美しいもの鑑賞(例:絵、家具、車など)、バイク(ヤギ)一番は仕事
経歴：日進小、陽和中、桑西高(陸上部でした)
(リフォーム工事30年以上)　東海工業専門学校 建築研究科卒(この時建築士に)

URL：ITONENで検索
HP：080-4154-6813
TEL：0120-975-731
FAX：0594-73-1779
Mail：info@itonen.jp