おうちサポートかねこの

みけねこ通信 vol.13

ようやく春めいて桜の便りも聞かれるようになりました。
本来なら旅行したりお花見に出かけたり春を楽しみたい所ですが
昨今のコロナウイルスの影響でそれもできず…
気分が滅入る毎日ですね～(＞＜)
今回はおうちで簡単にできるリフレッシュ法を
いくつか紹介してみたいと思います。
一日も早い収束を祈って、
不自由な生活を創意工夫で楽しみましょう！

簡単！旬の食材レシピ！☆

～旬のあさりを使ってごはんにもおつまみにも合う♪～

あさりとお豆腐のピリ辛いため

材料(２人分)

- ＊木綿豆腐・・・・・・１丁(300g)
- ＊にら・・・・・・・・１束
- ＊あさり(むき身)・・・１２０ｇ
- ＊もやし・・・・・・・１袋
- ＊ごま油・・・・・・・大さじ１
- ●生姜(みじん切り)・・小さじ1
- ●赤唐辛子(小口切り)・・少々
- ◎酒・・・・・・・・・・大さじ１
- ◎オイスターソース・・・大さじ１
- ◎しょうゆ・・・・・・・小さじ１
- ◎コチュジャン・・・・大さじ1/2
- ◎豆板醤・・・・・・・小さじ1/2～1
- ◎塩・こしょう・・・・各少々
- ◎片栗粉・・・・・・・小さじ1
- ◎白すりごま・・・・・大さじ２

作り方

①豆腐は水切りしておく。
にらは５cmに切る
②熱したフライパンにごま油と●を入れ、香りがしてきたら豆腐を一口大にちぎりながら入れて焼き色を付ける
③もやし、にら、あさりを順に加えてそのつど炒め、合わせた◎を加えて調味する
④仕上げに白ごまをふる

ホットプレートを使って
みんなで囲んで食べてもおいしいですよ～

あさりの効能

動脈硬化予防、眼精疲労緩和、肝機能強化、高血圧予防、貧血予防、食欲増進
低脂肪なのに高たんぱくで非常に栄養価の高い食材です。
中でも体内で合成できないビタミンB12は貝類の中で最高の含有量で
赤血球の生成をサポートしてくれる人にとって必要不可欠な成分です。

家の中で何する～？？

自粛モードでいかに家で楽しむか。。。
テレビを見る♪お掃除する♪料理やお菓子作りを楽しむ♪
手芸をする♪本を読む♪などなど色々ありますが…

テレビをもっと楽しもう！

今無料ネット配信(YouTubeなど)が注目浴びています。中止になってしまったオペラや、人気歌手のライブ映像、アニメ、お笑いライブなどなど…
その場に行かなくても家で無料で楽しめることができます☆

テレビでYouTube(ユーチューブ)を見よう！

スマートホンでユーチューブを見ている方は多いと思いますが、
テレビに映せばもっときれいで大きな画面で見られます。視聴料無料

☞YouTubeとは・・・
自分の作った動画をみんなに見せたり、
みんなの作った動画を見たりできる

☞YouTubeの内容は・・・
海外の美しい動画、かわいいペット
お料理の作り方、趣味に関することなど

YouTubeなどのネットをテレビで見るためには、インターネットが接続されていること、テレビがネット対応になっていることが必要です。
うちのテレビはどうなの？という方はいつでもお気軽にご連絡ください！
ご自宅に訪問して無料相談承ってます☆

家庭菜園を楽しもう！

家庭菜園をはじめてみてはいかがですか？？
春は種まきのベストシーズン！プランターを使えば狭い庭やベランダでも大丈夫！育てる楽しさ、自分で作った野菜を収穫する喜びは格別なものがありますよ！下記の野菜はどれも初心者でも作りやすいものばかり～

＊ホウレンソウ(３月上旬～半日影でも育つ)
＊小松菜（1年中蒔ける）　＊枝豆（４月上旬～）

Information

＊春の大決算セール実施中！
お買い得品満載のご案内お持ちしております！お電話お待ちしております

＊お耳の相談会　4/16(木) 午後1時～5時　当店にて
メンテナンス無料！

電話にて予約承っています！048-521-3165