

小松菜とササミの すだち炒め



すだちのさわやかな酸味がとてもよく合います。
著休めのひと品にどうぞ…。

材料 4人分	分量
鶏ササミ	4本
小松菜	1束
すだち	1個
ごま油	大さじ1
塩コショウ	少々
お酒	大さじ1

cooking ingredients

- ### 作り方 *cooking recipe*
1. 鶏ササミは筋を取り、食べやすい大きさにそぎ切りにしたら、軽く塩コショウで下味をつけておく。
 2. 小松菜は水で洗い、3cmの長さに切る。すだちは半分を半月の薄切りに。半分は果汁をしぼっておく。
 3. 熱したフライパンにごま油を入れ、ササミを炒め、さらに小松菜の茎の部分を加えて炒める。
 4. 油がなじんでしんなりしたら、お酒を加え、葉の部分を加えて炒める。
 5. 塩コショウで味を調え、薄切りにしたすだちを加えさっと炒める。すだちのしぼり汁を加え、火を止める。

知っておきたい小松菜のこと

栄養	選び方	保存方法
栄養成分がとても豊富に含まれている小松菜。カルシウムや鉄分の含有量が多いので、女性にとって嬉しい野菜のひとつ。デトックス効果のあるクロロフィル、食物繊維も豊富です。	<ul style="list-style-type: none"> ・葉まで勢いが良く、肉厚なもの ・緑色が鮮やかなもの ・あまり緑が濃すぎるものは選ばない方がよい ・根が太くてしっかりしているもの 	根を切り落とし、切り口を水につけます。それから新聞紙に包み、ポリ袋に入れて野菜室へ。生のまま3~4cmにカットして冷凍保存すれば、炒め物やお味噌汁など、使いたいときにすぐに使うことができます。

間違い探しの答え ①左上鞠の大きさ ②左下こまの数 ③けん玉の色 ④中央こまのひもの長さ ⑤右上だるまの穴の有無

株式会社丸道工務店
〒910-0234 福井県坂井市丸岡町今市 9-1
TEL. 0120-031-898 FAX. 0776-66-4853



快適で豊かな暮らしを応援

BRAND NEW MAGAZINE

January 2025
ブランニューマガジン

今月号の特集

乾燥に負けない！
冬のうるおい肌
暮らしに癒しの時間
5つの違いを見つけよう！
まぜるだけでカンタン
小松菜とササミのすだち炒め

暮らしに癒しの時間 心やすらぐお香

古くから香りで心を癒してくれるお香。リラックスタイムや読書、ヨガや瞑想などシーンに合わせて香りを選ぶのが魅力です。さまざまな形状や香りがあるお香はプレゼントにもおすすめ。今回はそんなお香についてご紹介します。

お香のタイプ

線香型



線香のようなスティックタイプは香りが均一に広がります。燃焼時間は約10〜30分ほど。折ることで時間を調整でき、入門用としてもおすすめ。

コーン型



燃焼時間は約10〜20分ほど。線香型より灰が散らばりにくく、不燃性の受け皿があればすぐに使えます。香りを短時間で楽しみたい方に。

うずまき型



燃焼時間が約1〜2時間と他のタイプよりも長いのが特徴。広めのお部屋に香りを広げたい時や、空気の流れがある場所におすすめ。

紙タイプ



短い燃焼時間でやさしく香ります。紙に香りを染み込ませているので、燃やさずにそのままクローゼットや靴の中に入れても香りを楽しめます。

お香とセットで買いたい
お香立て

お香をこれから始めるならお香立てや受け皿が必要になります。すぐに始められるお香とセットになっている商品や、おしゃれなインテリアとしてお部屋に飾りたくなるお香立ても多いので、お好みのものを選びましょう。

お香は
こんなシーンに

- 朝目覚めた後 ● 読書
- 仕事、勉強 ● 就寝前
- ヨガやストレッチ ● 瞑想

気分に合わせて楽しめる香りの種類

香木

落ち着いた和の香り
白檀、沈香、伽羅

ウッディ

森林浴のような香り
ひのき、白樺など

お花

華やかな四季の香り
桜、ラベンダー、金木犀など

柑橘

フレッシュな香り
みかん、ゆず、グレープフルーツなど

5つの違いを見つけよう！ 間違い探しクイズ

下の2枚の写真には、左右で違うところが5つあります。間違いを見つけたら○をしましょう。全部見つけることができるかな？

正月遊び編



FIND THE DIFFERENCE

間違い探しの答えは裏面へ

乾燥に負けない 冬のうるおい肌

空気が乾燥している冬は、お肌のバリア機能が低下して肌荒れしやすい季節です。お肌の手入れを怠ると、春になって受ける紫外線のダメージが大きくなってしまいうるおい肌をつくりましょう。

冬の肌荒れ 原因と対策

湿度が低い冬は、お肌から水分が奪われ、皮脂の分泌量が少なくなります。また、外の乾燥した空気や部屋を温めるエアコンによってお肌の乾燥が進行。肌荒れを引き起こしたり、しわやたるみが生じる原因になります。乾燥対策には冬の肌にあった保湿が重要です。洗顔や入浴後は水分が蒸発しやすいので、時間を置かず素早くしっかり保湿をしましょう。こまめに水分補給をし、室内にいる時は加湿をすることも忘れず



洗顔のポイント

- ▶ 熱いお湯で洗うと、皮脂を落としすぎて肌の乾燥が進んでしまいます。また、ゴシゴシ洗いはNG。洗顔料を泡立てて、摩擦を与えないようにやさしく洗います。泡のすすぎ残しはトラブルの原因になるので、ぬるま湯でいねいに流しましょう。
- ▶ 1月下旬頃から花粉が飛び始め、2月頃になると黄砂も飛来するようになります。アレルギー物質による肌荒れを防ぐためには、帰宅後すぐに洗い落とすようにしましょう。



保湿のポイント

- ▶ 冬場はコットンよりも手を使って保湿するのがおすすめ。化粧水を手のひらで温めることで、浸透率がアップします。顔の内側から外側へ伸ばし、肌を包み込むように馴染ませましょう。数回に分けてたっぷりとお肌にうるおいを与えます。
- ▶ 化粧水の後は水分の蒸発を防ぐため、乳液を使ってうるおいを閉じ込めましょう。とくに乾燥が気になるときは、乳液よりも油分が多いクリームを併用するとより仕上がります。

まぜるだけで
カンタン

手作りバスソルト

冬は寒さによる血行不良で、お肌のターンオーバーに必要な栄養素が不足しがち。あたたかいお風呂で血流を促し、代謝機能を上げましょう。

作り方

お好みのソルトと精油を用意して混ぜ合わせます。お好みでドライハーブを入れると華やかなバスタイムに。密閉できる容器に入れて1日寝かせることで香りがより浸透します。

Solt ソルト

ベースとなる塩は主に2種類。お好みの性質から選びましょう。

天然塩

海水を天日で乾燥した塩化ナトリウム。ミネラル成分が豊富で、お肌がしっとりすべすべに。発汗作用・デトックス効果も期待できます。

エプソムソルト

別称は硫酸マグネシウムで、塩分は含まれていません。水に溶けやすく、肌にやさしい性質です。血行を促進し、リラックスできます。

Essential oil 精油

精油の種類によって効果はさまざま。ソルト10gに対し1滴を目安に調整

ラベンダー

ラベンダーには抗菌・抗炎症作用があり、日焼けや肌荒れを鎮める効果が期待できます。リラックスする香りでもストレスによる肌トラブルの緩和

グレープフルーツ

爽やかな香りで気分を明るくリフレッシュ。滞った血液やリンパの流れを良くし、老廃物の排出を促してくれます。むくみ対策にも。

ジンジャー

心身を温める効果があるジンジャーは寒い冬にぴったり。免疫力を高める作用があり、風邪や疲労回復にも効果的。冷え症の改善にも。