



今月の現場レポ!

積雪も落ち着き、本格的に工事が進捗しています。外壁も貼り終わり、足場を解体。屋根断熱の吹込作業も終了し、内部工事着々と進行中。尚、現場稼働時(月曜～金曜9時～17時)、常時、構造見学会開催中ですので、興味ある方は是非お越しください。

代表 関(富)



関(善)



近藤



脇田



南魚沼市T様邸



関工務店は、雪国新潟の気候風土に耐える丈夫な住まいづくりをしています。

家を建てることは最終目的ではなく、あくまでスタートと考え、建ってから地域の皆様にご愛顧いただいております。

季節の快適 春の隠れた憂うつを撃退!

新生活の始まる季節、新しい環境で不安や緊張もあると思います。

気持ちを上げる栄養素と食品

アミノ酸でやる気を出す!



食品 ナッツ、魚、牛肉、大豆製品、乳製品など

ビタミンCでシャキッと気分転換!

疲れやストレスに対して免疫力を高め、香りでリフレッシュ。

食品 柑橘系の果物や野菜



オメガ3脂肪酸で脳を活性化!

良質な油は認知症予防などの効果も!



食品 鰯、鯖、鮭など青魚、ナッツ、えごま油、亜麻仁油など

ビタミンDやEを摂って気分をキープ



不足すると気分が落ち込んだり、やる気なくなること。

食品 ビタミンD:卵黄や魚、きのこ類



ビタミンE:油や種実類、緑黄色野菜



新玉ねぎのレンジ丸蒸しベーコンチーズ

材料

新玉ねぎ(小) 5個
ベーコン 2枚
ピザ用チーズ 45g
パセリみじん切り 少々

たれ

濃い口醤油 大さじ1
みりん 大さじ1/2
バター 小さじ1



作り方

- ①新玉ねぎは、上下を切り落として皮をむき、上面に1cm程度に切り込みを十字に入れます。
- ②①をグラタン皿にのせ、ふわっとラップをかけてレンジ(600W)で6～7分加熱します。
- ③たれの材料を耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で20秒程度加熱してバターを溶かし混ぜます。
- ④②で出た水分をフライ返しなどで玉ねぎを押さえながら捨て、③のたれ、みじん切りにしたベーコン、チーズ、パセリのみじん切りの順に1個ずつにかけ、オーブントースターに入れてチーズがしっかりとけるまで焼きます。
- ⑤小皿に取り分けて、下に溜まったたれをかけて完成です。

今日を築いて明日をつくる

関工務店



新潟県魚沼市根小屋1337

TEL:025-794-4161 FAX:025-794-5357

家に関するお困りごと、小さなこともお声かけください。

関工務店 魚沼

検索

