


# Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

## 3月号



白アリに床の下地材がやられた状態です。このままだと床が大きくなってしまうので、取り替えて補強し直しました。(倉吉市)



こんにちは。ベイビィスタイルホーム社長、羽田忠正です。  
道の端に、つくしが生えているのを見つけた。花々も咲き始めていたり、蕾が大きくなったり：気温はまだ低い日もあります。春になっていてのを感じますね。  
それでは今月もよろしくお願いたします。

### 今月のひとこと

今回のひとことテーマは『春の訪れを感じる瞬間は？』  
3月は春の訪れの時期と言うことで、このテーマにしてみました！



春の訪れを感じる瞬間は？  
…冬物をクリーニングに出すときです！  
代表取締役社長：羽田忠正



春の訪れを感じる瞬間は？  
…家の庭にある梅の花が咲いたときです！  
工務：池原修



春の訪れを感じる瞬間は？  
…桜が咲きだしたのを見たときです！  
事務：nojima nao



春の訪れを感じる瞬間は？  
…花が咲き、花粉症が出たときです！  
取締役会長：羽田和夫



春の訪れを感じる瞬間は？  
…つくしを見つけた時です！  
事務：羽田明子

毎月テーマを決めてインタビューしていきます。お楽しみ

# 今月の厳選レシピ 万能ねぎ&生姜甘辛ソース

生野菜、茹で野菜、鶏肉や豚肉、お豆腐にも良く合います！

## ☆材料(4人分)

ネギみじん切り……………1/2本分  
 生姜みじん切り……………1片分  
 すりおろしにんにく……………小さじ1  
 酢……………大さじ3  
 しょうゆ……………大さじ3  
 砂糖……………大さじ3  
 コマ油……………大さじ1

## ☆作り方

ソースの材料を全て鍋に入れ、中火にかけてひと煮立ちさせる。

生姜の薬効成分は、ジンゲロン、ジンゲロール、ショウガオールなどの辛み成分です。生姜は加熱するとジンゲロールという成分がショウガオールに変わり、体を温めて、体のエネルギー消費を高めてくれる作用があります。紅茶に、スープに、お味噌汁に…温かいスープや飲み物に生姜を加えるだけで体がポカポカになって代謝が良くなります。

ソースを使ったレシピ☆

## ネギショウガのあっさり親子丼

## ☆材料(4人分)

白いご飯……………4膳分  
 鶏ささみ……………6本  
 塩コショウ……………少々  
 湯……………200cc  
 酒……………大さじ1  
 ゆでたまご……………4個  
 三つ葉……………少々  
 万能ねぎ&  
 生姜甘辛ソース…1と1/2カップ

## ☆作り方

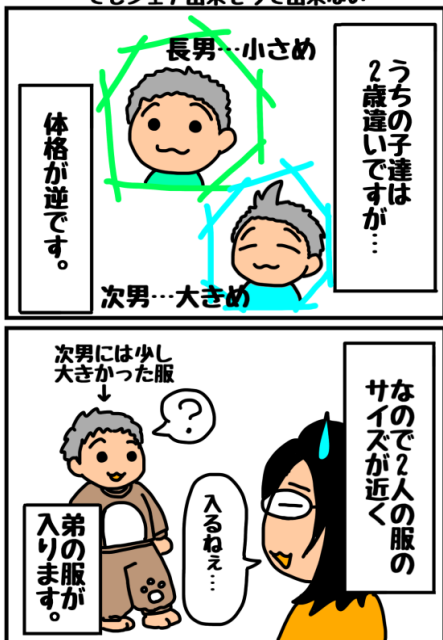
- ①万能ねぎ&生姜甘辛ソースを作る。
- ②ササミは筋を取り、塩コショウで下味をつける。小鍋に湯と酒を入れ沸騰したら下味をつけたササミを入れる。
- ③吹きこぼれないように火加減を調節しながら蓋をし、3分火にかける。その後粗熱が取れるまでそのまま置く。
- ④半熟に仕上げたゆでたまごは、殻を剥き、温かいうちに万能ねぎ&生姜甘辛ソースに漬ける。
- ⑤③のササミを手で裂いて、万能ねぎ&生姜甘辛ソースで絡め、味を染み込ませる。
- ⑥温かいご飯に⑤のササミと④のゆでたまごを半分に割って盛り付け、万能ねぎ&生姜甘辛ソースをかけ、三つ葉を乗せる。



茹でたまご&ササミであっさり☆ネギショウガとニンニクのタレが白いご飯に良く合う、高たんぱく・低カロリーの親子丼だよ♪

万能ねぎ&生姜甘辛ソースは、用途がたくさん！サラダのドレッシングや煮卵の漬けソース、しゃぶしゃぶのタレ、湯豆腐…色々な料理に使ってみてね☆

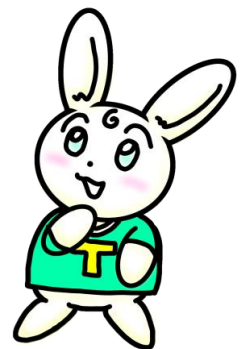
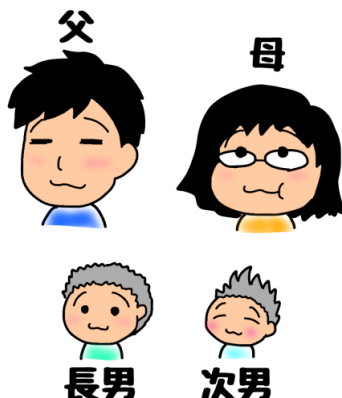
でもシェア出来そう出来ない…



## 日常あるあるネタ

我が家の日常の一コマを見やすく漫画風にしてみました！もし、「うちもあるある！」と笑っていただけたら嬉しいです！

## 登場人物紹介☆



BABY STYLEHOME ベイビー・スタイルホーム  
 有限会社 東洋インテリア

ベイビースタイルホーム

検索