

売地 岡山市北区大窪 価格 710万円

売地 岡山市北区高松 価格 900万円

所在地 岡山市北区大窪字天神町770番144

所在地 岡山市北区高松字石井谷920番26

敷地概要

土地面積	234.81㎡ 71.03坪
地目	宅地
都市計画	市街化区域
用途地域	第1種低層
建ぺい率	50%
容積率	100%
道路	西側 約6m
水道	公営
ガス	プロパンガス 集合
排水	道路側溝 汲取り(合併浄化槽新設可)
取引態様	媒介 分かれ
備考	上物有 解体の上更地渡し

敷地概要

土地面積	399.00㎡ 120.70坪
地目	宅地
都市計画	市街化調整区域
用途地域	
建ぺい率	60%
容積率	200%
道路	南側 約4m
水道	公営
ガス	プロパンガス 集合
排水	道路側溝 汲取り(合併浄化槽新設可)
取引態様	媒介 分かれ
特記事項	一部北側に法面あり
備考	上物有 現状有姿にて売買



今月のお勧めレシピ <さつまいもと豚肉の味噌炒め> 森安 晴香

9月から旬を迎えるさつまいもには、食物繊維をはじめ、ビタミンC・ビタミンB群が豊富で、便秘改善や老化・ガン予防の効果が期待できます。

また、食物繊維による整腸作用により、ニキビ・吹き出物改善や、ビタミンCの働きで、しみや肌のハリ改善などの美容効果もあります。

さつまいもを切ったときに出る白い液状の成分は「ヤラピン」といい、胃の粘膜を保護したり、腸の動きを活発にしたりする作用があります。ヤラピンは皮に近い部分に多く含まれているので、皮ごと調理するのがお勧めです。



<材料 4人分>

さつまいも	300g	*水	100ml
豚バラ肉	200g	*味噌	大さじ2
アスパラガス	3~4本	*醤油	大さじ1
サラダ油	大さじ1	*砂糖	大さじ1
炒りごま	適量	*酒	大さじ1



<作り方>

1. さつまいもは皮付きのまま乱切りにして10分程水にさらし、豚バラ肉、アスパラガスは4cm程度に切る。
2. 熱したフライパンにサラダ油を引き、水けを切ったさつまいもを入れて焼き色がつくまで炒める。
3. 豚バラ肉を入れて炒め、色が変わってきたらアスパラガスと*の調味料を入れて混ぜ合わせる。
4. 蓋をして中火で5分程煮詰め、味がなじんだら器に盛り付け、炒りごまをふる。