

新入社員自己紹介

皆さん、こんにちは。

この9月に入社しました、森安勇介（もりやすゆうすけ）です！

僕は、2年半広島で不動産会社に勤め、この度地元岡山に帰ってきました。広島での経験を活かし、故郷である岡山の土地で精一杯地域の皆様に貢献できるように頑張りたいと思います！

来月からは僕もこの紙面を担当させていただくので、どうぞお楽しみに！



～ Profile ～

名前：森安勇介 MORIYASUYUSUKE

生年月日：1996年4月26日

血液型：B型

出身校：足守中学校、岡山一宮高校、広島大学

趣味：料理、釣り、ペット(モルモット)と遊ぶ



モルモットの
「おかき」です！

今月のお勧めレシピ <鶏肉とじゃがいものバター醤油炒め> 森安 晴香

じゃがいもの旬は春と秋に2回あります。春に出るじゃがいものは、皮が薄く瑞々しいのが特徴で、秋に出るじゃがいものは皮が厚いという特徴があります。フライドポテトやポテトチップスなどのイメージが強く、カロリーが高いと思われがちなじゃがいもですが実はカロリーは米の約半分。カルシウムや鉄分の吸収を助け、お肌の調子を整えてくれるとされるビタミンCが多く含まれています。通常ビタミンCは加熱によって失われやすいといわれていますが、じゃがいもの場合は含まれているデンプンによって守られるため比較的失われる量が少ないことも特徴です。



<材料 2人分>

鶏もも肉	150 g	サラダ油	小さじ2
じゃがいも	200 g	ねぎ（小口切り）	適量
★醤油	大さじ1		
★みりん	大さじ1		
★バター	10 g		



<作り方>

- じゃがいもは芽を取り、皮をむいて一口大に切る。耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで柔らかくなるまで3分加熱する。
- 鶏もも肉は一口大に切る。
- 中火で熱したフライパンにサラダ油を引き、2を入れて焼き色がつくまで炒める。
- 1を入れて全体に油が回り、鶏もも肉に火が通るまで中火で炒め、★を入れ、味が馴染んだら火から下ろす。
- お皿に盛り、ねぎを振って完成。



えびすや株式会社

EBISUYA 宅地建物取引業 岡山県知事(13)第1570号

T E L 086-284-6170 F A X 086-284-6175

ホームページアドレス <http://www.ebisuya-net.co.jp>

建設業 岡山県知事 許可(般-29)第18640号 ホームページアドレス <http://www.ebi-ken.com>