

足守古民家現場見学会 詳細

表面でご紹介した、今年の2月に着工した古民家のフルリノベーション工事の完成現場見学会を下記の要領にて開催させていただきます。

完成現場見学会 開催日程 ※要予約

令和5年7月8日(土)・9日(日) 10:00～17:00

開催地：岡山市北区足守

※詳細な住所はご予約頂いた後にお伝えさせていただきます。

お申込み

- ・お電話
086-284-6170 又は 090-4800-7704
- ・メール
info@ebisuya-net.co.jp
- ・お申込フォーム



お問い合わせ件名の欄で「完成現場見学会参加申し込み」をお選びいただき、必要事項をご入力の上送信してください。

☆今回のリフォームには住宅省エネキャンペーン2023という補助金制度を利用しています☆

住宅省エネキャンペーン2023			補助金額
断熱改修等 最大 45万円	窓の断熱リフォーム 最大 200万円	給湯機交換 最大 15万円	合計で最大 260万円 受けられます!

※補助金には限りがございますので、ご興味のある方はお早めにお問い合わせください。

今月のおすすめレシピ＜エビとレンコンのはさみ焼き＞

森安晴香

和洋中いろいろな料理で楽しめる人気の魚介類「エビ」。高たんぱく、低脂肪で肝機能の働きを高めるタウリンや、アンチエイジング効果が期待できるアスタキサンチンなどの栄養素も含まれています。また、血液の流れをスムーズにして認知症の予防改善や動脈硬化の予防改善、脳の発達促進に効果が期待できるDHAや血栓や高血圧を予防し、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病予防にも効果が期待できるEPAも豊富です。

エビの栄養を活かすには、栄養素の吸収を高める組み合わせを意識するのがポイント。一緒に食べるなら、ビタミンDの多いきのこ類や、ビタミンA、ビタミンCを含む卵や野菜などがおすすめです。エビの栄養を上手に摂り入れてみてくださいね。



＜材料 2人分＞

むきエビ	100g	☆しょうゆ	大さじ1
塩	少々	☆みりん	小さじ1と1/2
片栗粉	小さじ1と1/2	☆酒	大さじ1/2
レンコン	100g	☆砂糖	小さじ1
小麦粉	適量	カイワレ大根	適量
サラダ油	大さじ1/2		



＜作り方＞

1. エビは背わたを取り、1cmくらいの大きさに切る。塩と片栗粉をもみ込む。
2. レンコンは皮をむき、3mmの厚さの輪切りを8枚作る。片面に小麦粉をまぶし、1を挟む。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を乗せて2分程焼いてひっくり返し、蓋をしてさらに2分焼く。
4. 余分な油をふき取り、☆を回し入れて絡め、照りが出てきたら火を止める。カイワレ大根を飾って完成です。