



皆さん、こんにちは！

今年のGWは皆さん何をして過ごされましたでしょうか。私は鏡野町にある「高清水トレイル」へトレッキングに行ってきました！青空の下、雄大な山々をみながら食べるおにぎりは格別でした！詳しくは来月のドーモにお載せしますね！



古家を募集しています！

建築費用が高騰する中、新築ではなく中古物件をリフォームして暮らしたい！という方が増えています！

また古民家を自分好みにDIYされる方も多く、小さいお家から大きなお家まで、色々な物件を探されています。

こんな方でも大丈夫！



到底住めるような状態じゃないけど...

確かにどうにかしたいけど
手放すのはなぁ...



すぐにどうこうじゃなくて
まずは相談だけしてみたい...

お客様の状況に寄り添ったご提案をいたします。
まずはご相談ください。



ご相談は無料です

秘密は厳守します

古家以外も大歓迎です

ご相談はネットからも！



今月のおすすめレシピ <そら豆と鶏肉のバター醤油炒め>

森安晴香

そら豆の旬は4月から6月と短く、鮮度が落ちやすいため、スーパーなどで見かける期間も限られています。糖質、カロテン、ビタミンB1・B2・C、食物繊維、レシチン、亜鉛など様々な栄養素が含まれています。特にビタミンB1は糖質を分解してエネルギーに変換する際に役立ち、疲労回復効果があると言われています。そのほか、レシチンは動脈硬化予防、カリウムは高血圧の予防、ビタミンCは美肌効果... など、様々な効果を期待できるため、そら豆は「若返りの野菜」とも呼ばれています。新鮮なそら豆が手に入るこの時期に、ぜひ味わってみてください！

<材料 2人分>



鶏もも肉	1枚(250g)		
そら豆(さや付き)	6本	有塩バター	10g
長ねぎ	1/2本	醤油	大さじ1
塩こしょう	少々	酒	大さじ1



<作り方>



1. そら豆はさやから豆を取り出し、薄皮に切り込みを入れる。長ねぎは2cm幅に切る。
2. 耐熱容器にそら豆を入れ、水(大さじ1)を加えてふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分加熱する。粗熱をとり、水気を切って薄皮をむく。
3. 鶏肉は一口大に切る。塩こしょうをふる。
4. フライパンにバターを入れて熱し、鶏肉を皮目を下にして入れ、焼き色がつくまで中火で焼く。鶏肉の上下を返して端によせ、長ねぎを加えてふたをする。肉に火が通り、長ねぎが柔らかくなるまで弱火で4分ほど蒸し焼きにする。
5. そら豆を加えて油がなじむまで炒め、酒、醤油を加えてさっと炒め合わせる。