

E・C・Sニュース No.6

子供たちの夏休みも終わり、季節は秋へと段々に移ろいでいきますね。
さて、今月はECS(株)主催の楽しめるイベントがメガステージ須賀川内「ブルスタ」で行われますよ。

第2回

The Festa

in Blusta

今年もやります。地域の企業が地域の皆様に送るお得で楽しいイベント。

会場：メガステージ須賀川内 総合スポーツ施設ブルスタコートにて

開催日時：9月27日(土)・9月28日(日) 両日10:00～16:00

特典：クロスワードの答えを2号分お持ち下さい。幸せが舞い降ります。



去年の様子

”2号連続クロスワード”

先月のクロスワードは簡単すぎましたか？今月分も見事答えを出して頂きフェスタの時に幸せを是非受け取りにいらしてください。お待ちしております。

今月の食材 ～ 健康は食から～



カリカリじゃこ奴

ごま油で香ばしく炒めたじゃこを豆腐に乗せていただきます。ご飯にもビールにもあいますよ。

豆腐の効能・効果

がん、動脈硬化、糖尿病の予防
夏バテ、胃弱の改善
効率よく良質のたんぱく質の摂取可

材料(3～4人分)

豆腐 2丁
ちりめんじゃこ 80g
削り節 適量
青ねぎ 適量
しょうゆ 適量
ごま油 大さじ2

作り方

1. 豆腐は、ペーパータオルに包んで10分ほど軽く水切りしておく。ねぎは小口から細かく切る。
2. フライパンにごま油大さじ3を熱し、ちりめんじゃこを弱火でカリカリになるまで炒める。
3. 豆腐を好みの大きさに切って皿に並べ、削り節をたっぷりかける。
4. 熱いじゃこを油ごと削り節の上に乗せ、すぐにしょうゆを回しかける。
5. 青ねぎを添えて供する。

One point

しょうゆをかけたときの「ジュ〜ッ」という音もご馳走なので、できれば、豆腐に乗せた大皿を用意しておき、食卓で4の仕上げを行なうとよいでしょう。じゃこを炒めるときに鷹の爪の輪切りを1本分加えたピリ辛バージョンや、ピーナッツと一緒に炒めたおつまみ風もおススメです。

社員のひとり言

ECSニュース担当の江連が送る今月のひとり言

今月末に自社主催、来月頭には須賀川支部主催の感謝祭が行われます。どちらの会場にも足を運んで下さるだけで、楽しい気持ちになると、更にお得な景品ももらえると思います。私は皆様のたくさんのお声援と、色々な準備に追われるおかげで、イベント当日に多くの方に楽しんでいただける様、通常業務以上に張り切って仕事をしていきます。地元企業の腐れを感懐する為、是非機会が有れば是非遊びに来てください。

当社取扱商品・サービス品目

									窓に塗るだけ 夏涼しく 冬暖かい
LPガス	灯油	ガスコンロ	ビルトインコンロ	給湯器	ガスストーブ	ガス炊飯器	ガス乾燥機	石油ストーブ	光熱フィルター
									不動産業務 全般ご相談 ください
エアコン	トイレ	台所	防犯・防火	各種器具・水回り修理	ハウスクリーニング	ハウスクリーニング	ハウスクリーニング	不動産業	

E・C・S株式会社

〒962-0817 福島県須賀川市南上町131-6 (東部環状線沿いかワチ向かい)

TEL0248-75-1075 FAX0248-63-3520

<http://www.e-c-s-co.jp>

