

今月の作ってみよう～健康は食から～



鮭のみそマヨ焼き

鮭を食す

焼くだけでも普通においしい鮭に塩焼き、バター焼き、ホイル焼きでも
 ちょこっと一手間かけると・・・刺身、スモークサーモン、鍋の具でも
 気持ち手の込んだ見た目になる！調理次第でどれもおいしいですよ。

材料(4人分)

甘塩鮭	4切れ
マヨネーズ	大さじ2
味噌	小さじ2
万能ねぎみじん切り	大さじ5
しめじ	1パック

作り方

- ① 鮭をフライパン又は魚焼き器で焼いておく。
- ② 鮭以外の材料をすべて混ぜ、オーブトースターの天板に並べた1の鮭の上にのせ少し焦げ目がつくくらい焼く。



鮭の塩加減次第で調味料を加減してください。

社員のひとり言

近年、家庭菜園でいちごを育てたけれど、実が出来ずせんでしたと報告した事を実感
 出来るか？その後、苗を越冬させ、今年には2年目の育成が始まりました。同じ
 失敗はしない様、園芸の基本をしっかりと勉強した所、色々足りない所があり、それ
 実が出来ないかと思。に次第です。一番の失敗は受粉させなかった事があると原因を
 特定し、筆で人工的に受粉させた。もっとも、おなじいちごが出来るはずと思
 込んでいます。陽気がもう少し暖かくなるとすれば、寒の戻りもあり手取りで体調管理に注意です。

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 (東部環状線沿いカワチ向かい)
 TEL0248-75-1075 FAX0248-63-3520

