



やわらかジューシー フライドチキン

塩トマトヨーグルトの効果で驚くほどジューシーなフライドチキンです。ヨーグルトのカルシウムは身体の生理機能を調整し、心を安定させる効果があります。



材料 3～4人分

鶏手羽元..... 10～12本	★ 漬け込み用 塩トマトヨーグルト
小麦粉..... 100g	ヨーグルト..... 80g
ベーキングパウダー..... 小さじ1	塩..... 小さじ1/2
片栗粉..... 適量	トマトジュース..... 80cc
揚げ油..... 適量	
★ 下味調味料	
すりおろしニンニク... 小さじ1	★ トマトソース
生姜..... 小さじ1	トマトピューレ..... 200g
胡椒..... 適量	ケチャップ..... 80g
オールスパイス..... 少々	オリーブオイル..... 大さじ1
オリーブオイル..... 大さじ1	

作り方 調理時間 40分

- 1 下準備で漬け込んだ手羽元に＜下味調味料＞を入れ良く混ぜ合わせ、小麦粉、ベーキングパウダーを加え全体に絡める。
- 2 ①の鶏肉に片栗粉を薄くまぶし、160～170℃に熱したサラダ油で6～7分全体がこんがりとしたきつね色になるまで揚げ、よく油を切る。
- 3 トマトソースを作る。トマトピューレをミキサーで滑らかになるまで攪拌し鍋に移し、トマトケチャップ、オリーブオイルを加え中火で温める。
- 4 皿に②を盛りつけ、ポテトやサラダ（レシピ外）などを添える。
- 5 トマトソースを添えて完成！

下準備

- A. 手羽元は骨に沿って包丁で切れ込みを入れ
- B. ボウルにヨーグルトと塩を混ぜ合わせて塩ヨーグルトを作り、トマトジュースを加えてAの手羽元を漬けてラップをし、30分漬け込む。

MEMO

トマトに含まれる「リコピン」は、免疫力アップや美肌効果が期待できます。さらに、ヨーグルトに含まれる脂肪分は、リコピンの吸収率をより高めてくれます。

間違い探しの答え

- ①左上リボンの輪の形 ②左下の雪玉の数 ③中央のボールの色 ④中央の松ぼっくりの大きさ ⑤マカロンツリーのクッキーの数

株式会社丸道工務店

〒910-0234 福井県坂井市丸岡町今市 9-1

TEL. 0776-66-3607 FAX. 0776-66-4853



丸道工務店

丸道工務店 坂井市

検索

快適で豊かな暮らしを応援

12 December
2023

BRAND NEW MAGAZINE

ブランニューマガジン

今月号の
特集

視覚効果でおしゃれな空間に
お部屋すっきりインテリアのコツ

・野菜やフルーツを手軽に楽しくカット！
簡単な便利なフードカッター！

・5つの違いを見つけよう！
間違い探しクイズ

・やわらかジューシー
フライドチキン



野菜やフルーツを
手軽に楽しくカット!

簡単便利な フードカッター



キッチンでの作業は、少しでもラクに楽しくやりたいもの。そこで今回は、「時短」もできて一度使うとやみつきになるフードカッターをご紹介します。野菜・フルーツのカットや皮むきが簡単にできる、便利なキッチングッズがたくさん登場しますよ。ぜひ、日々のお料理作りで試してみてください。

スパッと均一にカット!

りんごカッター

芯に合わせてカッターを下ろすだけで、簡単に等分できる優れもの。さらに、同時に芯が抜けるので安全かつ便利なキッチン道具。



大変な粒取りが簡単に!

とうもろこしカッター

1本まるごと粒を削ぎ落とすリングタイプや、1列ずつ根本からすくえるスプーンタイプ、ピーラータイプなど様々。用途に合わせて選びましょう。



1本まるごとスライス!

バナナカッター

バナナとほぼ同じ長さでつくられているので、バナナの上から軽く押さえることで、一瞬にして1本のバナナを均等にスライスしてくれます。



面倒な皮むきも同時に!

キウイカッター

皮むきとカットが同時にできる便利アイテム。半分に切ったキウイに押し込んで回転させるだけなので、お子さんが使用しても安全です。



食べやすいスティック状に!

野菜スティックカッター

野菜をセットし、蓋を被せて上から押し込むことでスティック状に簡単カット。蓋付きなので手を傷つけない、野菜が飛び散る心配もありません。



下ごしらえがラクラク!

アボカドカッター

すくうようにスライスすることで、やわらかいアボカドを潰さず、キレイにカットできます。1本で種取りまで同時にできるタイプも。



視覚効果でおしゃれな空間に お部屋すっきり インテリアのコツ

散らかって見えるお部屋も、配置や配色を工夫することでまとまった印象に様変わりします。まず動線には家具を置かず、なるべく一辺にまとめることでお部屋を広く見せることができます。お部屋が片付くと心にも余裕が生まれますね。今回はインテリアの色彩と、収納の仕方を工夫してお部屋をすっきり見せるコツをご紹介します。

色彩の きほん

一般的に純色と呼ばれる12色とその中間色でできたサークルを「色相環」と言います。それぞれ対角線に位置する色同士を「反対色」、隣り合う色を「類似色」、同じ色の濃淡を「同系色」と呼びます。また、色の明るさのことを「明度」といい、鮮やかさを「彩度」と呼びます。色が白に近くなるほど明度は高くなり、黒に近くなれば明度は低くなります。彩度が高ければ派手に見え、彩度が低いと地味な印象になります。この明度と彩度を組み合わせたものが「トーン」です。

Point 配色の ポイント



失敗が少ない組み合わせは、類似色による組み合わせです。カーテンや床など比較的面積の広いところには薄い色を、ポイントとなる家具や小物を濃いめの色にするなどアクセントをつけるのがコツ。反対色を組み合わせる場合は、トーンを統一するのがポイント。どちらかの色をベースにして、もう一方はアクセントカラーにするとまとまりやすくなります。

快適なお部屋をつくる 収納アイデア

おしゃれで便利な 自然素材のかご

ラタンなどの自然素材を使った大きめのかごをリビングに。読みかけの新聞や雑誌、普段使いのバッグも、ナチュラルな雰囲気のかごに入れておだけお部屋がきれいに。片付けも簡単にできるうえ、見た目にもおしゃれなのがうれしい。

透明なボックスで 見せる収納を

チープな印象になりがちな透明のボックスですが、見せる収納にぴったり。並べ方や入れる物の色・形を工夫すれば、ぐっとあか抜けた印象に。アクセサリーやフィギュア、マスキングテープなどはディスプレイとしてもGOOD。

1台2役の 収納付きスツール

収納がついたスツールやベンチなら、座面を上げて物を入れるだけで片付け完了。床に散らかったおもちゃをしまったり、急な来客時にも活躍します。カラフルなものや個性的なものであれば、お部屋のアクセントにも。

空いている壁面も 上手に活用!

壁の面積は床の2.5倍とも言われます。壁一面の収納は圧迫感を与えますが、デザイン性の高い棚や小さな箱などを壁に取り付けられれば、洗練されたインテリアに早変わり。散らかりがちな小物などを飾るのにおすすめです。

開放感のある収納棚で見せる収納 オープンシェルフ活用法



見せる収納にチャレンジするなら、オープンシェルフを使うのがおすすめ。背板のないオープンシェルフなら、背の高いものでも圧迫感をあまり感じることがありません。四角く区切られているので、本や小物、箱などを無造作に置くだけでも整然とした印象に。ところどころ空白をつくるよりすっきりとします。また、ちよつとした部屋の間仕切りとしても使うことができます。

小物を整頓して使いやすく! 100均アイテム活用法



タンスや引き出しの中に収納したら、できるだけ中身もきれいに整頓しておきたいですね。そこで活躍するのが100均アイテム。たとえば、バスケットは小さめの衣類やこまごまとしたキッチングッズを入れるのにも便利。また、ブックエンドは普段平積みになっている洋服などを縦置きにして収納するのに使います。区切りながらしまっていくと、使えるスペースがグンと広がります。

5つの違いを見つけよう!

間違い探しクイズ



メリー
クリスマス編

下の2枚の写真には、左右で違うところが5つあります。間違いを見つけたら○をしましょう。全部見つけることができるかな?

間違い探しの答えは裏面へ

FIND THE DIFFERENCE