



| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|--------------|-----|-------------|---------------|-------------|---------|----------------|
| 28 | 29 | 30 | 31 大晦日 | 1 元旦 | 2 初夢 | 3 |
| 4 石の日 | 5 | 6 | 7 七草粥 | 8 | 9 | 10 明太子の日 |
| 11 成人の日 | 12 | 13 | 14 タロ、ジロの日 | 15 | 16 | 17 |
| 18 都バス記念日 | 19 | 20 玉の輿の日 | 21 | 22 飛行船の日 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 求婚の日 | 28 | 29 | 30 | 31 シューベルトの日 |

エコリフォーム 年末年始休暇
1/6までお休みを頂きます。

迎春

エコリフォーム定休日

エコリフォーム定休日

エコリフォーム定休日

季節の野菜レシピ

旬の野菜

『カリフラワー』の豆知識



ビタミンCを大変豊富に含み、熱を加えてもビタミンCが壊れにくいという特徴がありますので、カゼの予防や美肌効果が期待できます。食物繊維も多く、腸内の老廃物を排出し、お通じをよくします。つぼみの色が白く、こんもりとがたくしまっているもの、ずっしりと重みを感じるもの、また茎が太くて短いものを選びましょう。生のまま保存すると、つぼみがすぐ開き味も栄養も落ちます。できるだけ早く下ゆでして冷蔵庫で保存しましょう。

カリフラワー入りポテトサラダ



以前、リフォームをさせて頂いていた現場のすぐ近くに、美味し〜いお弁当屋さんがありました。そのポテトサラダには、珍しいことにカリフラワーが入っていたのですが、これがとても美味しくてびっくり！コリコリした食感が楽しくて、やみつきになります！

作り方は、普通のポテトサラダにカリフラワーを加えるのですが、ポイントは、

- ★カリフラワーは、小房に分けて食感が残るように少しかためにゆで、1cm角サイズくらいに細かく切ってから加えます。
- ★細かくしたゆで卵を加えることで、クリーミーに仕上がります。

是非、一度お試しになってみてくださいね♪