



たまねぎ氷1日2個でOK!

1日2個のたまねぎ氷で健康を維持できると言われています。たまねぎの辛味成分イソアリイン、抗酸化作用の高いグルタチオン酸、ケルセチンの三つの成分の相乗効果で血糖が撃退でき、糖尿病の症状を緩和できるといいことづくしです。

他にも血圧を下げる、ガンを予防する、便秘を予防、改善、食物アレルギーや鼻炎なども改善また免疫機能を高め、肩こり腰痛、冷え性の改善にも働きます。

しかし、問題はたまねぎの調理にあります...それを簡単にしたのがたまねぎ氷!

- 1 たまねぎは皮をむき、上側と根は切り落とす。
ポリ袋に入れ、口は閉じずに耐熱皿にのせ、電子レンジ600Wで20分加熱する。
袋の口を閉じると、破裂するので注意。
- 2 ポリ袋にたまごの汁ごと、ミキサーに移し入れる。
- 3 水1カップを加え、とろとろになるまで回す。
- 4 冷ましてから製氷皿に流し入れ、ふたをかぶせて冷凍する。
- 5 凍ったら、バットに水をはって製氷皿をつけて逆さにして製氷皿をひねって氷を取り出す。ジッパー付きの保存袋などに入れ、冷凍庫で保存する。

たまねぎ氷は冷凍で約2か月保存できる。

お家の事でお悩みの方

是非!建築の便利屋

北本建設へご連絡下さい。

北本建設は建設の**便利屋**と思って頂けたら嬉しいです。

普段は倉庫などの大きな建物から一軒家、新築や改修など幅広く致しております住宅全般のお困り事に対しても、大小関係なく優しく丁寧に対応させていただきます。

ハウスクリーニング、アパート・マンションメンテナンス、店舗の改装
その他八チの巣駆除や鳩の巣駆除、虫の駆除、
屋根の修理や、外壁、壁貼替、畳替え、カーポート
水廻り、排水、お庭のエクステリアなども引き受けます。



お見積は無料です。

例年年末12月は込み合いますのでお早めにご連絡を頂ければと思います。
来年には税金も上がりますので早目のご相談を、お待ちしております。

玉ねぎ氷の使い方

混ぜ込む ハンバーグや餃子、オムレツなどの卵料理に混ぜ込みます。

通常の玉ねぎのみじん切り代わりに使用します。加熱している為炒める必要がない為便利です。均一に混ぜやすいのが特徴です。

煮汁に加える 煮物やお味噌汁、スープ、カレーなどに入れて煮とかすだけでも大丈夫です。和洋中とどんな料理にも使用できますし、玉ねぎのうまみがでますので美味しさもアップです。

和え物・タレ・ソースに 溶かして調味料に加えてみてください。マヨネーズ、ゆで卵、ピクルス、玉ねぎ氷で作るタルタルソースは美味しいですよ炒め物のときに一緒に炒めるといつもの炒め物がうまみが増します。

1日2個で体に良いことが沢山です。始めに用意するのが大変と…とおもうかもしれませんが、1度作ればしばらくは摂取するだけで健康に良いことをしているのです是非この季節の変わり目を健康に過ごすちょっとした工夫を…

農事暦 11月

農 = 稲刈り終わり、乾燥調製し、水田は麦作の準備。大麦、そら豆の播種

大根、カブ、人参、牛蒡、セロリ、パセリ等の収穫

趣 = 牡丹、水仙、宿根草類

球根類は掘取って腐らぬように貯蔵する。

花 = つるもどき、にしきぎ、みむらさき

釣 = 落ブナ、ワカサギ、モロコ、タナゴ

海では、ハセ、ホラ、フグ、アマタイ

一粒万倍日 3日 15日 16日 27日 28日

(いちりゅうまんばいび) 一粒の種が万倍にふえる吉日です。
そのため諸事成功を願って事始めに用いられます。

北本建設株式会社

〒364-0003 埼玉県北本市古市場二丁目131番地

TEL:048-591-1234 FAX:048-591-0019

耳寄り情報を求めています。
喜んでお伺いいたします。

担当者 薩美・太田まで

