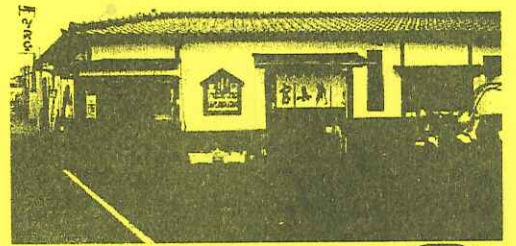


粕屋町の 気になるお店

23店舗目は...

あっ官兵衛うどんさん

今回は長者原交差点近くにある「官兵衛うどん」さん。うどんの逆さま看板が目印です。和風で落ち着いた雰囲気のため。通り面に面したガラス張りの麺打ち場ではニュージャージー出身のROBさんが黙々と麺を打っています。うどん、そば、丼物、とメニューが豊富で、うどんは博多らしく柔らかめのもっちりした食感です。人気商品はカレーうどん。スパイスが効いたお出汁にバランス良く麺が絡みついて絶品。竹炭パウダーを練り込んだブラックうどんも独特な舌触りで不思議な食感！椎茸めし、千両寿司、おはぎなどのサイドメニューも充実しています。



住所: 粕屋町長者原286-4
TEL: 092-938-4051
営業時間: AM11:00~PM21:00
定休日: 毎週火曜日

※官兵衛うどん様より「トッピング100円分」のプレゼント頂きました。
先着30名様!!!
トッピングは5種類よりお選び頂けます☆

かすや らしく

12月1日 お楽しみ教室

1月はお休みです。
2月からはじまるので宜しくお願い致します。

★スタッフ自己紹介★

ふくどめ みぎき
アシスタントスタッフ 福留 水季

初めまして。情報誌「かすやらしく」を担当させて頂きます福留です。粕屋町の情報やお料理レシピなどをたくさん紹介していきたいと思っております。情報誌やHPのご感想やご意見何でもお待ちしております。

季節の

お料理 Recipe

かんたん☆ とろ〜りチーズ豆乳鍋

ヘルシーな豆乳鍋にたっぷりのカマンベールチーズを加えました★

材料(4人分)

鶏もも肉(大)	1枚
ベビーホタテ(ボイル)	1パック
かぶ	2こ
人参	1本
キャベツ	4枚
じゃがいも	2こ
きのこ	1パック
ブロッコリー	1/2こ
にんにくみじん切り	1片分
豆乳	1カップ
コンソメキューブ	1こ
カマンベールチーズ	100g
水	3カップ
塩・こしょう	適量

Step ① <下準備>

鶏肉はひと口大に切り塩こしょうをふります。野菜は皮をむき食べやすく切ります。ブロッコリーとかぶの葉菜は塩茹でします。

Step ②

鍋にサラダ油を入れにんにく・鶏肉を炒めます。塩茹でしたものの以外の野菜を加えて炒めます。コンソメキューブと水を入れて煮ます。

Step ③

ホタテ・ブロッコリー・かぶの葉菜・豆乳・ちぎったカマンベールチーズを加え、ひと煮立ちします。塩こしょうで味をととのえます。

Point

シメでピザ用チーズを足し、ポケットをつけてチーズフォンデュに♪
ごはんを加えればチーズリゾットになりますよ!!

1月カレンダー

1 (火)	
2 (水)	
3 (木)	
4 (金)	
5 (土)	
6 (日)	
7 (月)	
8 (火)	☆フリマInイオン福原
9 (水)	赤ちゃん相談 ☆フリマInイオン大野城
10 (木)	10ヶ月児診断
11 (金)	☆フリマIn木の葉モール橋本
12 (土)	
13 (日)	粕屋町成人式
14 (祝)	成人の日
15 (火)	2歳児歯科健診 ☆フリマInトリアス
16 (水)	☆フリマInゆめタウン筑紫野
17 (木)	4ヶ月健診 ☆フリマInダイエー福岡店
18 (金)	3歳児健診 ☆フリマInイオン筑紫野
19 (土)	
20 (日)	
21 (月)	☆フリマInフォレスト博多
22 (火)	もぐもぐ離乳食教室
23 (水)	4ヶ月児健診 ☆フリマInイオン大野城
24 (木)	1歳6ヶ月児健診 ☆フリマInイオン福岡伊都
25 (金)	☆フリマIn木の葉モール橋本
26 (土)	
27 (日)	
28 (月)	工房Mさん バレンタインギフトBOXフラワー体験
29 (火)	☆フリマInトリアス
30 (水)	☆フリマInゆめタウン筑紫野
31 (木)	☆フリマInダイエー福岡店

★ 暮らしのアイデア

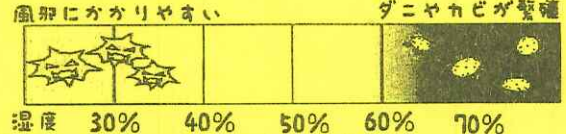
炭の効果!!!

炭には、消臭効果だけではなく、木炭からはマイナスイオンが発生し、その酸化効果が食品の鮮度を保つ効果があります。トイレにおいて臭いとりに！水洗タンクにいれると、水が活性化して便器が汚れにくくなります。また、下駄箱の中は湿気やカビが充満しているため、木炭を置いて消臭・除湿を試してみてください♪炭は永久的に効果を発揮できるものではありませんが、月に1回水洗いをして陰干しすれば半永久的に使うことができますよ！

今日は... 風邪の予防

● お部屋の乾燥に注意

喉や鼻の粘膜は、風邪のウイルスの侵入を防いでくれます。しかし、乾燥した環境下だと粘膜が炎症をおこし粘膜の防御機能が低下します。また、ウイルス自体も空気が乾燥すると活動が活発になります。でも、湿度が高すぎるとカビやダニが繁殖しやすくなるので、湿度を40%~60%ぐらいに保つのが理想です。



● 風邪の予防にはビタミンA

身体に抵抗力をつけて、風邪にかかりにくくするためにビタミンAをたくさんとりましょう!!!
ビタミンAを含む食べ物はほうれん草、春菊、長ネギなどです。

おまたせしました!

2013年 春のBIG! リフォームフェア開催

メーカーショールームで実物体感

開催日 2月2日(土)3日(日)

時間 AM10:00~PM17:00

会場 LIXIL (リクシル) 住まいの総合ショールーム

福岡市博多区半道橋2-15-10

わかりやすい
ビフォー・アフター
写真展

大手生命保険会社
ファイナンシャル
プランナーの
アドバイスコーナー

今すぐ
オール電化を!!
IHクッキング
ヒーター実演!

エコキュート
太陽光発電
体感コーナー

住まいに関するお悩みはお任せください!



リフォームから、リノベーションまで
Re:sumu
リフォーム専門店 [リ:スム]
http://resumu.jp



株式会社 福速建設 リスム粕屋店

☎ 0120-712-130

※長者原駅から徒歩1分

〒811-2311 福岡県糟屋郡粕屋町長者原287-4
TEL 092-931-7172 FAX 092-931-7173