

BRAIN NEWS

ブレインニュース

2009年

No.40

三沢・おいらせブレインマンションマップ

ブレインマンション堀口
2003年3月完成 3LDK



ブレインマンション堀口
mini 2005年3月
完成 2DK



ブレインマンション
岡三沢 2007年9月
完成 3LDK



ブレインマンション
大町 2004年11月完成
3LDK



ブレインマンション
ロックスペース 2007年
6月完成 2LDK



ブレインマンション
南町 2004年12月
完成 3LDK



ブレインマンション
若葉 2005年12月
完成 3LDK



ブレインマンション
木崎野 2003年7月
完成 3LDK



ブレインマンション
深谷 2004年10月
完成 3LDK



ブレインマンション施工実績



建物名称 ブレインマンション岡三沢



<3LDK例>

所在地 青森県三沢市南町4丁目31番地 3469号 株)小坂工務店 電話(0176) 53-1711 (代) FAX(0176) 52-3398 <http://www.kosakage.co.jp/>

工法・構造 鉄筋コンクリート壁式構造 3階建
3LDK 4戸×3階
面積 敷地面積: 1300㎡(約393坪) / 建物面積: 1144㎡(約346坪) 竣工 2007年9月

集中力や積極性やる気を高める高野豆腐

ダイエットにも最高の食材

高野豆腐入りつくね

<材料>

鶏挽肉 200g 高野豆腐 2個 豆乳 100cc 長ねぎ 2/1本
しょうが汁 大さじ1 卵 1個 塩少々
<タレ>しょう油 大さじ2半 さとう 大さじ1 みりん 大さじ1
酒 大さじ2

<作り方>すりおろした高野豆腐に豆乳を混ぜ入れ、5分くら
いふやかす。鶏挽肉としょうが汁、塩少々と長ねぎのみじん切
りを入れ粘りが出るまで混ぜ合わせる。

フライパンに少し多めに油を引き、スプーンでつくねのタネを
適当な大きさにすくい入れ両面を丁寧に焼く。一緒にピーマン
やブツ切りにした長ネギなどを焼き、タレを流し入れて煮詰め
ればごはんのおかずにもピッタリのおかずが出来ます。

私は冷蔵庫に残っていたタケノコの水煮も細かくして つくね
のタネに入れましたが、コリコリした食感がまたさらに良かったですよ〜♪