

食べよう！ らっきょうの効果！ 食べ過ぎ注意

4つの驚きの栄養成分

- 1 頑固な便秘を解消**
「食物繊維」の含有量は野菜の中でトップクラスです
- 2 ガンの予防と抑制**
らっきょうのジアリルスルフィドには、胃がん発生のリスクを高めるヘリコバクターピロリ菌を消滅させる効果もあります
- 3 血液さらさら疲労回復**
らっきょうに含まれる硫化アリルは、血液が固まるのを防いで血流をさらさらにする効果があります
- 4 コレステロール値を下げる糖尿病予防**
らっきょうのフルクタンは、コレステロールを腸内に吸着して排出させる働きをします。また血糖値の上昇を抑える効果もありますので糖尿病の予防に効果があります

おすすめレシピ！
鶏むね肉とらっきょうのマヨ和えサラダ
らっきょうがアクセント、サッパリ食べられます
*** 下準備 ***

鶏むね肉は食べやすい大きさに細切りにして、耐熱容器に並べ入れ、酒を振る。塩コショウをしてふんわりラップをかけ、電子レンジで2分30秒～3分加熱し、そのままおいて余熱で中まで火を通す。

らっきょうは粗みじん切りにする。

キュウリはヘタを切り落とし、5mm角に切る。

大きめのボウルに＜調味料＞の材料を混ぜ合わせ、その他の材料を加えて和え、器に盛り分ける。

＜材料＞
鶏むね肉(小) 1枚
酒 大さじ 1
塩コショウ 少々
らっきょう 6～7個
キュウリ 1/2本

＜調味料＞
マヨネーズ 大さじ 2
しょうゆ 小さじ 1.5

クレバリーホーム

**家族の時間を
楽しむ家**
広々リビングで
家族がつながる

収納量だけでなく
適材適所に収納を設
け使いやすさを重視

壁を色塗りにして
アクセントをつけたら
個性的な室内になり
ました。

1階の水廻りの配置を節約。
家事動線を考慮し家事の負
担を軽減しました。

キッチンとリビングは家族とコミュニケーションが
取りやすい

リビング イメージ

リビング イメージ

外観イメージ

完成見学会

6/8 Sat 9 Sun
am10:00 ▶ pm17:00

倉吉市 北野

CLEVERLY HOME ☎0858-26-1441
※倉吉市北野地区に限定。クレバリーホーム鳥取中央店

新住所：倉吉市清谷町2丁目63番地 大成産業ビル1F

見学会会場
ナビで従来の会場同様
倉吉市北野602-6

＜編集・発行＞ **株式会社 井木組**

《本社》東伯郡琴浦町赤碕2000番地1
TEL (0858) 55-0811 FAX (0858) 55-7070

倉吉支店 (リフォーム事業部) 倉吉市清谷町2丁目63番地
TEL (0858) 24-5560

鳥取営業所 鳥取市吉成772-57
TEL (0857) 30-6322

米子営業所 米子市岡三橋42-5
TEL (0859) 34-3165

住宅部 (クレバリーホーム鳥取中央店) 倉吉市清谷町2丁目63番地
TEL (0858) 26-1441

住宅部 (クレバリーホーム米子店) 米子市岡三橋42-5
TEL (0859) 31-8721

＜ホームページ＞
<http://www.igigumi.jp> e-mail igigumi@igigumi.co.jp

PERCEPTIVE CREATION
みなさまに愛され みなさまとGoodな関係でいたい

地域のみなさまに愛される企業をめざして

IG 通信 第152号 2019年 6月

株式会社 井木組

令和元年度 経営方針発表会

経営理念
「社会の発展」・「顧客の満足」・「社員の幸」
を願ひ、共生の理念のもと、企業の存続を図る。

経営目標
「ファースト・コール・カンパニーを目指す」
＝「顧客から一番に声をかけてもらえる会社」
「真っ先に頭に思い浮かぶ会社」

4月26日、(株)井木組 経営方針発表会を開催し、社長の令和元年度、経営方針の発表が行われました。
今年度も全社員一丸となって、基本目標の達成に向けて取り組んで参ります。

経営方針発表会

部門会議

各種表彰