

だし

にこだわってみませんか？

一番だし お吸い物や茶碗蒸しに

昆布:8g かつお節:20g 水:800cc

1. 鍋に水、昆布を入れ、フタをしないうで火にかける。煮立つ直前に昆布を取り出す。
2. かつお節を鍋に入れ、煮立ったらすぐに火を止める。
3. かつお節が沈んだら静かにこす。

二番だし 煮物や味噌汁に

一番出しをとった後の昆布とかつお節
新しいかつお節:ひとつかみ 水:1ℓ

1. 鍋に材料すべてを入れ、火にかける。
2. 静かに煮立った状態で約10分、コトコト煮出す。
3. 静かにこす。

一番だし
だから



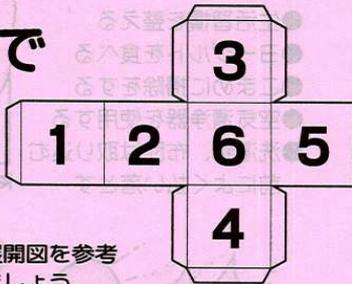
昆布だし 鍋もの、和えものなどに

昆布 (5×10cm):4枚 水:800cc

切込みを

1. 昆布の表面を固く絞ったふきんで軽くふき、両端に切込みを入れる。
2. 鍋に水、昆布を入れ、20~30分浸す。
3. ②を弱火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出す。

サイコロ遊びで 暗算力を きたえよう！



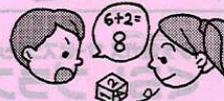
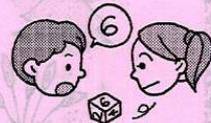
サイコロがない場合は右記の展開図を参考に厚紙でサイコロを組み立てましょう。

①2人でジャンケンして勝った人がサイコロを振り、負けた人は出たサイコロの数字を声に出して言います。

②勝った人は再度サイコロを振ります。

③負けた人は、前に言った数に今出たサイコロの数字を足して、声に出して答えます。勝った人は答えが正しいか確認します。

④再度同じ人がサイコロを振り、前に言った数字にどんどん出たサイコロの数字を足していきます。これを10回繰り返します。



新年 謹賀

本年も何卒よろしくお願ひ致します

昨年中は格別のお引き立てを賜り誠にありがとうございました。本年も皆様のお役に立てるよう努力いたしますのでよろしくお願ひ申し上げます。皆々様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

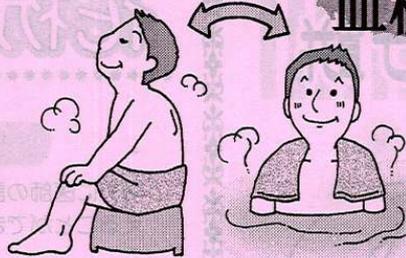
平成二十三年 元旦

住まいる通信



2011 Winter

血糖値を下げる入浴法



42度以上のお湯に全身浴で5分間。短い休憩をはさんで、また5分間を3回繰り返します。高温浴で普通は血糖値が上がりますが、高血糖の人に限ると逆にやや下がります。消費カロリーが増えるというメリットもあります。※高血圧の方はやめましょう。

訪問時 うっかりやっていませんか？

あらたまった訪問の機会が多いこの時期。大切な方へのご挨拶のとき失敗したりしていませんか？

チェック！

- マフラー・手袋をしたまま入る
- お尻を見せて戸を閉める
- コートを着たまま上がる
- 玄関に座って靴を脱ぐ
- 後ろ向きに上がる



たくさんチェックが入った方は要注意！玄関に入る前にマフラーや手袋ははずし、ドアは真後ろを向かない様に体の向きに気をつけ、静かにきちんと閉めます。コートは玄関で脱ぎ、靴を脱ぐときは正面を向いてまっすぐ上がってから、靴をそろえて置きなおしましょう。そうすればしっとりきれいに見えるでしょう。

太陽光の



にお答えします!

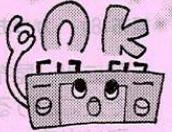


Q. オール電化とセットの方が省エネになるの?

A. 太陽光発電だけでも十分省エネになります

Q. 今のガス機器は使えるの?

A. そのままご利用できます



Q. 機器の寿命は?



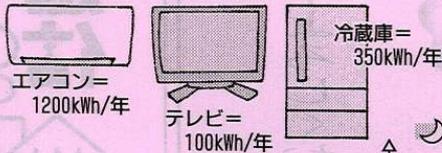
A. 長寿命です。

極めて故障率が低いので、メンテナンスも基本的には不要です。

Q. どんなメリットがあるの?

A1. 電気代が節約できる

3kWの標準的な太陽光パネルを使用すると年間約3000kW発電できます。



A2. 余った電気を売ることができる



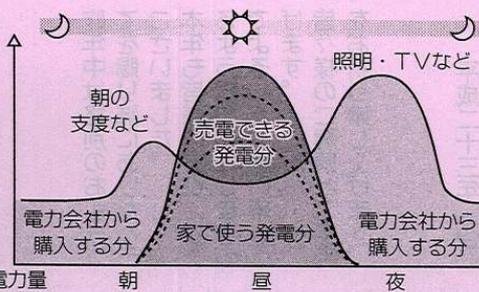
※太陽光発電の発電量は設置状況や天候等によって異なります。
※家電の消費電力はメーカーカタログより

Q. 環境性やCO2は?

A. 排出しません

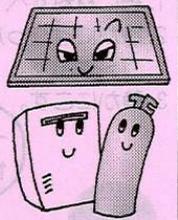


年々増加しているCO2排出量。太陽光発電で地球温暖化をストップ。



おすすめ! 太陽光+ガス

ご家庭で使われているエネルギーの約9割が電気とお湯に関係しています。ですので、電気は太陽光、お湯はガス給湯器というシンプルな組み合わせがおすすめです。



レンジで簡単!!

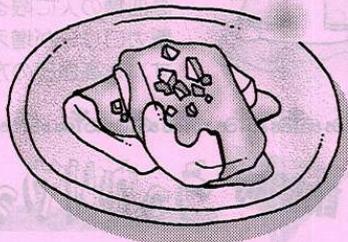
甘辛あんかけ餅

<材料>

- 切り餅 4個
- むきクルミ 適宜
- あん
- しょうゆ 大さじ3
- 砂糖 大さじ3
- 片栗粉 大さじ1/2
- 水 100cc

<作り方>

1. 耐熱用のボウルに片栗粉を入れ、水で溶く。しょうゆと砂糖を加え、ラップなしで3分加熱。
2. 切り餅を水にくぐらせ、耐熱皿に並べ、ラップなしで1分加熱し、さらに裏返して1分加熱する。
3. 器に盛り、あんをかけて、刻んだクルミをのせれば出来上がり。



花粉症

不快な症状は精神的にもダメージを受けます。本格的なシーズンを迎える前の予防と対策で、春を快適に過ごしましょう。

とにかく早めの受診を

早めに医師の診断を受けることで、鼻や目の炎症を事前に抑えることができ、花粉症の重症化の予防につながります。

セルフケアも忘れずに

- 生活習慣を整える
- ヨーグルトを食べる
- こまめに掃除をする
- 空気清浄器を使用する
- 洗濯物、布団は取り込む前によく払い落とす



こんな時に要注意!

- ・湿度が低い晴れの日
- ・気温が高い日
- ・雨が降った日の翌日
- ・空気が乾燥して風が強い日
- ・午後1~3時、5~7時

まちがいさがし 下のイラストを見比べてね! 4つのまちがいがあるよ。

店頭で答え合わせ!プレゼントをGETしよう!



4つのまちがいに○をつけて、住まいる通信を店頭を持って行こう。答え合わせをするよ。見事正解された方には、その場で粗品をプレゼント!

解答期限: 2月末日まで

大阪ガス サービスショップ

くらしプラス **ナカジマ**

彦根店/彦根市平田町700-2
長浜店/長浜市南呉服町3-4

0120-46-0411

中島商事(株)

本社/東近江市宮荘町61-5
TEL 0749-65-7376 FAX 0749-65-7052