

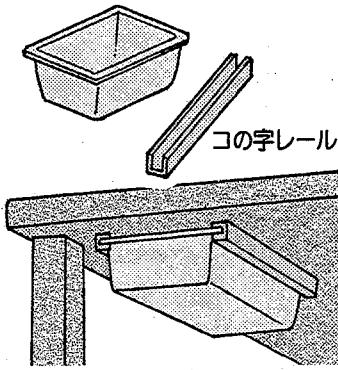
意外と使える!

テーブル下収納

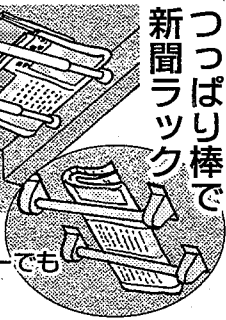
よく使うものを出しっぱなしにしないで、
ものをテーブルの下に収納しませんか?

コの字レール&カゴで
カンタン引き出し

コの字レールを天板の裏に
画面テープで張り付け、カ
ゴをセットします。



つつばり棒で
新聞ラック



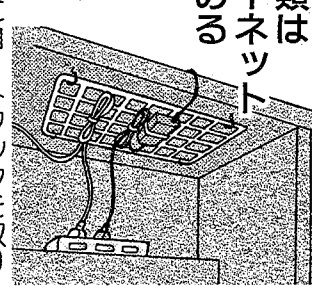
タオル
ハンガーでも

つつばり棒を2本渡
せば、新聞や雑誌、
ランチョンマットな
どが置けるように。

コード類は
ワイヤーネット
でまとめる

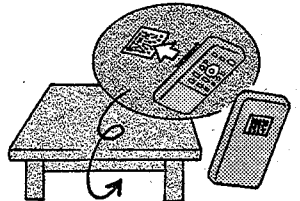


ヨートフック



天板の裏にヨートフックを取り
付けワイヤーネットをひっか
けます。後はコードを結束バンド
でまとめます。パソコンデスク
周りがスッキリ。

リモコンは
マジックテープ
で貼る



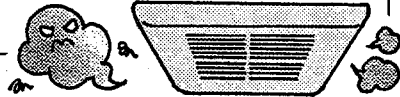
テーブルの下とリ
モコンに画面テー
プでマジックテー
プを貼るだけ。

見落としがちな汚れを落とす! 浴室の換気扇

湿気が多い浴室の換気扇には、ホコリ
やカビがたまりやすくなっています。こ
まめに掃除をしておかないと浴室にカビ
た空気が充満してしまいます。

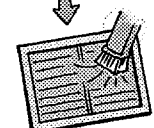
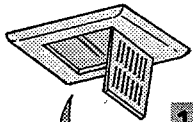
こんな時は要注意!

- 換気風量が低下している
- 浴室にカビが生えやすくなった
- 運転音がうるさい・異音がする
- ホコリが落ちてくる



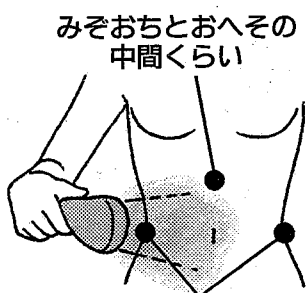
掃除の仕方

- 1 安全のため掃除前に、スイ
ッチ・ブレーカーを切る。
- 2 換気扇のカバーを外しフィル
ターを取り出す。
- 3 付着した汚れを掃除機で吸
い取る。水洗いできるもの
は水洗いして陰干しを。
- 4 元に戻して終わり。



シャワーで 皮下脂肪を落とす??

皮下脂肪が燃焼しやすくな
るツボと食べ過ぎを抑えるツ
ボに温シャワーと冷シャワー
を交互にあてて刺激を与えま
しょう。温水1分↓冷水3〜
5秒を交互にあて、全体で2
〜4分繰り返します。毎日行
い時間をかけて取り組みまし
ょう。



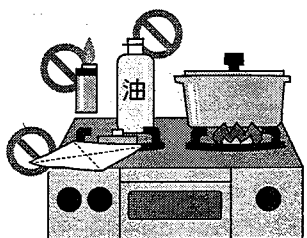
おへその高さでお腹
と背中との境目くらい

LPガスを正しく使って、 快適な生活を

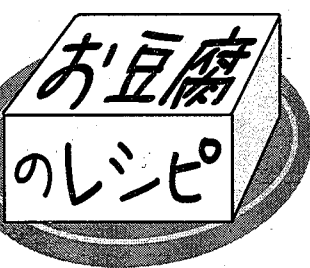
ご家族皆さんで一読下さい。
液化石油ガス法27条に基づきお届けしています。

点火は必ず目で確かめて

- 点火・消火の時はつまみやボタンをゆっ
くり操作し、必ず目で確かめて下さい。
- ガス器具の使用中は必ず換気扇を回すか
窓を開けて、換気してください。
- 点火しづらくなったら電池の交換をしましょう。
- 各種安全装置付コンロや湯沸器等への買い替えをおすすめします。



- 料理中などでガス器具を使用してい
る時は、そばを離れないようにして
下さい。
- ガス器具のそばには、燃えやすいも
のを置かないようにして下さい。



作り方

- ① フライパンに油を熱し、3cm幅に切った牛肉を色が半分ほど
変わるまで炒め、砂糖としょうゆを加え、絡めながら炒める。
- ② 一口大に切った豆腐とトマトを加え、蓋をして蒸し煮にする。
- ③ 豆腐に火が通ったら鯉節と小口切りにした青ネギを加えひと
混ぜして出来上がり。

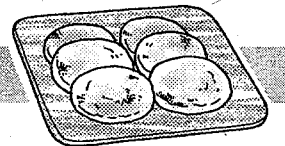
トマト入り 肉豆腐



材料 (2人分)

- | | | | |
|-------|--------|-----|----------|
| 牛薄切り肉 | 150g | トマト | 1個 |
| 砂糖 | 大さじ1.5 | 鯉節 | 4g(1パック) |
| しょうゆ | 大さじ1.5 | 青ネギ | 適宜 |
| 木綿豆腐 | 1丁 | | |

豆腐のピカタ



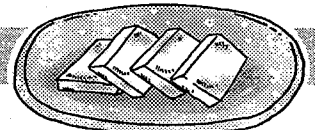
材料 (2人/6枚分)

- | | |
|---------|--------------|
| 木綿豆腐 | 1丁 |
| ハム | 30~40g(1パック) |
| 鯉節 | 8g(2パック) |
| A 卵 | 2個 |
| 塩 | 少々 |
| 薄力粉 | 大さじ2 |
| とろけるチーズ | 適宜 |

作り方

- ① ボウルに水を切った豆腐と1cm角に
切ったハム、Aを入れて豆腐を崩し
ながら混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、①を1/6量
ずつスプーンですくって丸くしなが
ら置き、チーズをのせていく。
- ③ 焼き色がつくまで両面焼いたら完成。

豆腐の甘辛焼き



材料 (2人分)

- | | |
|--------|--------|
| 木綿豆腐 | 1丁 |
| 薄力粉 | 適宜 |
| A 豆板醤 | 小さじ1/2 |
| A めんつゆ | 大さじ3 |
| 砂糖 | 大さじ1 |

作り方

- ① 豆腐を水切りして1.5cmくらいの厚
さに切って薄力粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、中火で①を
焼き目がつくまで焼く。
- ③ あわせたAを回し入れ、豆腐によく
絡んだら出来上がり。