

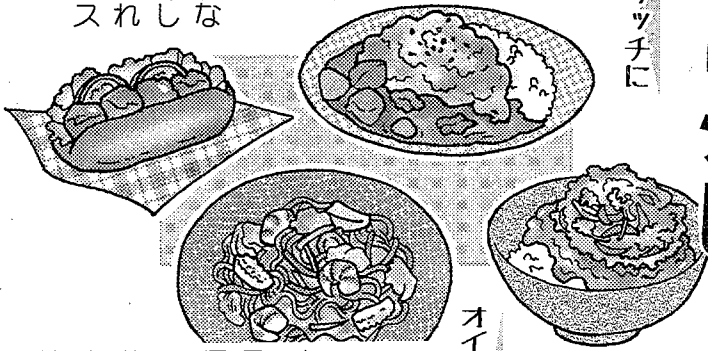
### 超簡単! 時間がない時の お助けレシピ

レトルトカレーをちよっとリッチに  
オムライスカレール

器にご飯を盛りふわトロに  
焼いた卵焼きをのせる。そ  
こへ、温めたレトルトカレ  
ーをかければ完成。レトル  
トハヤシもよく合います。

お惣菜の焼き鳥で  
照り焼きチキンドッグ

コッパンにレタスやトマトな  
どのお好みの野菜と串から外し  
た焼き鳥(たれ)をサンドすれ  
ば出来上がり。卵焼きをプラス  
しても美味しいですよ。



お惣菜のかき揚げで天丼

かき揚げは Grill であたため  
ておきます。めんつゆ(大さ  
し)と水(大さし)を小鍋に入れ沸騰  
したら、溶き卵を回し入れ煮  
ます。卵が良い感じになったら  
らかき揚げとともにご飯に乗  
せて完成! ※分量は1人分

オイスターソースで上海風焼きそば

具材はお好みで、豚肉、ニラ、  
モヤシなどを使い、普通に焼き  
そばをつくるのと同じ要領です  
が、ソースを変えるだけで上海  
風に。オイスターソース(大さ  
し)、醤油(大さし)、コンソメ、塩、コ  
シヨウ(少々)で調味します。最  
後にごま油で風味をつけて。豚  
肉をエビやイカに変えれば海鮮  
焼きそばに。 ※分量は2人分

## 夏の肌ケア



### 洗顔はぬるま湯で

最初から冷水ですすぐと毛穴が締まっ  
て汚れが落ちにくくなります。洗顔料  
を落とすまでは人肌と同じくらいのぬ  
るま湯で。最後の仕上げに冷水を使う  
と毛穴が引き締まりますよ。

### 紫外線をメイクでガード

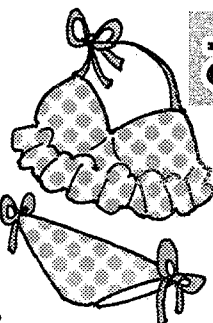
紫外線カット効果のある化粧品でしっ  
かりガードしましょう。ファンデー  
ションはブラシで薄く仕上げるよりも、  
夏場はパフを使ってしっかりつけま  
しょう。

### 皮脂は油とり紙でオフ

皮脂はそのままにしておくと空気に触  
れて酸化し、過酸化脂質という肌を老  
化させる物質になります。皮脂が浮い  
てきたら、こまめに油とり紙でおさ  
えましょう。

## 水着 ウキワ

### お手入れ方法

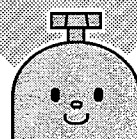


お気に入りの水着や  
ウキワを長くキレイ  
に使うために基本の  
お手入れ方法をご紹  
介します。

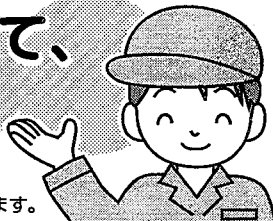
- ①空気を入れた状態で台所用洗剤  
とスポンジなどで洗い、水で塩  
分・殺菌用塩素等を洗い流す。
- ②タオルで水分を拭きとり陰干し。
- ③完全に乾いたら端からクルクル  
とまるめながら空気を抜く。
- ④全体にベビーパウダーを振り、  
たたむ際はビニールとビニール  
の間に包装紙などを入れ、引っ  
付くのを防ぐ。

- ①脱いだらすぐに水道水で洗い、しばらく水気は  
タオルなどで吸いとる。
- ②お家でもう一度、水道水でよく押し洗い。汚れ  
が落ちにくい場合は、中性洗剤を溶かしたぬ  
るま湯で手早く押し洗いした後、十分にすすぐ。  
しばらくタオルなどで水気を取り、形を整え  
て陰干ししましょう。  
※水着についた細かい砂は、生地が乾いてからは  
たくと簡単に落ちます。
- ③カップのあるものはハンカチなどを入れて型崩  
れを防ぎ、湿気のないところに収納しましょう。

## LPガスを正しく使って、 快適な生活を



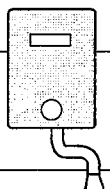
ご家族皆様とご一読下さい。  
液化石油ガス法27条に基づきお届けしています。



### 安全制度(長期使用製品 安全点検制度)をご存知ですか?

平成21年4月から製造・購入する「特定保守製品」に点検制  
度が設けられました。特定保守製品を購入した場合は、「所  
有者登録」をしましょう。

- 特定保守製品 ●屋内式ガス瞬間湯沸器  
●屋内型ガスバーナー付ふろがま



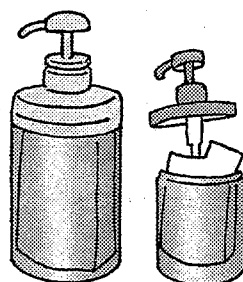
平成21年4月より前に製造された製品は法定点検の対象外ですが、  
お客様のご依頼があれば法定点検に準じた点検を実施しています。  
点検費用は有料です。器具メーカーにご相談ください。

ボトルは洗う?  
洗わない?

## シャンプーの詰め替え

経済的で環境にも優しいシャンプーの詰め替え用パック。中  
身が減ったら『継ぎ足す』という方が多いかもしれませんが、  
実はこれ、衛生面でちょっと問題があるんです。パッケージに  
は「入れ替えをするときにはボトルは綺麗に洗ってよく乾かし  
てから新しいシャンプーを入れましょう。」と書かれています。  
シャンプーは水という異物が入ることで雑菌がわきやすくなる  
んだそうです。

便利グッズが販売されています!



シャンプーの詰め  
替えに取り出し口  
を付けるタイプ  
←ポンプ式のボ  
トルにそのまま入  
れ替用のパックを  
入れて使うタイプ

