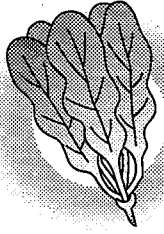


ほうれん草の グリル焼き 洋風茶わん蒸し

一年中、出回っていますが、今が旬のほうれん草。夏のものよりもビタミンCが約3倍も多くなります。ほうれん草は、冬の寒さに耐えたものほど栄養価が増し、味もよくなるんです。選ぶときは、葉が厚くて葉先までピンとのびた濃い緑色、根元のピンク色が鮮やかなものを選びましょう。



材料 (直径12cm耐熱皿2個分)

ほうれん草	100g
ベーコン	2枚
バター	5g
塩・コショウ	少々
サラダ油	適量
A	
卵	1個
生クリーム	50ml
牛乳	50ml
粉チーズ	50g

作り方

- ①ほうれん草は下茹でして水気を絞り5cmの長さに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンを温め、バターを溶かし①を塩、コショウして炒め、冷ましておく。
- ③直火対応の耐熱皿にサラダ油を塗り、②を分けて入れ、合わせたAを加える。
- ④③を両面焼きグリルに入れ、上下強火で約5分焼いて表面に焦げ目が付いたら出来上がり。



スパイス ローリエ

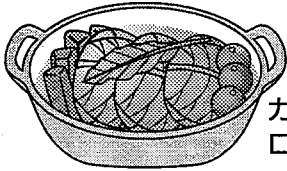


カレーなど様々な煮込み料理の香りづけによく使われているローリエ。肉や魚の生臭さをやわらげます。使う時は、折ったり、ちぎったりすると芳香が強くなります。また、油に溶けやすいため食材を炒めるときから加えたほうが効果が高まります。あまり長時間煮込むと苦みが出るので煮込みが終わったら取り出しましょう。また、ローリエには鎮痛作用があるためリウマチや神経痛、ねん挫などに効果があると言われています。

香りの出が引き立つように、葉を折り曲げたり切り目をいれて利用



香りづけとしてマリネやピクルスなどに



カレーやシチュー、ロールキャベツなどに

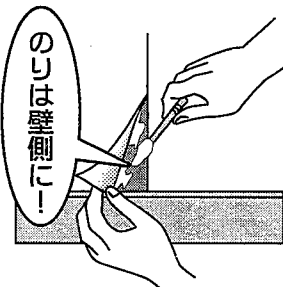
壁紙のはがれは放置すると広がるので、気づいたら早めに対処をしましょう。

はがれた 壁紙を 補修

用意する物

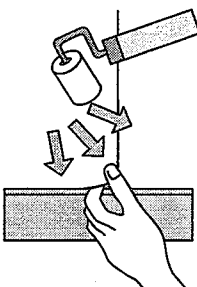
- 工作用のでんぶんのり
- 爪楊枝
- ローラー (なければガムテープ)

①爪楊枝の先にのりをつけ、壁にまんべんなく塗ります。はがれた壁紙の方にのりを塗ると、水分で紙がのびてきれいに仕上がらなくなるので気をつけて。



のりは壁側に!

②端からローラーで押さえて空気を押し出すように貼り、はみ出したのりは濡れぞうきんで拭き取りましょう。



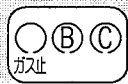
LPガスを正しく使って、快適な生活を

ご家族皆さんでご一読下さい。液化石油ガス法27条に基づきお届けしています。

マイコンメーター復帰手順

止まったガスを再び使うには、下記の手順で復帰操作を行って下さい。

ガス漏れ・消し忘れ・強い地震を感知するとガスを遮断します



○(B)○(C) 止
ガスの使用中、震度5相当以上の地震が発生した場合。



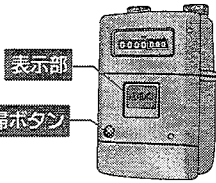
○(A)○(C) 止
ガス器具の消し忘れなど、長時間ガスを使用され続けた場合。



○(C) 止
ゴム管の外れなど、極めて多くのガスが流れた場合。

ガス漏れやガス臭いときは、以下の復帰操作は行わず、LPガス販売店か緊急連絡先に連絡して下さい。

- ① 元栓、器具栓を全て閉める。
- ② マイコンメーターの「ガス止」表示を確認し、復帰ボタンを止まるまで押しして下さい。表示部分の液晶または赤ランプが点滅します。
メーター器によってボタンの位置、形は多少異なります。
- ③ 1~2分待ちます。マイコンメーターが安全確認をし、異常がなければ、液晶または赤ランプの点滅が消え、元通りガスが使えます。
2分間待ってもガスが使えない時には、LPガス販売店にご連絡下さい。

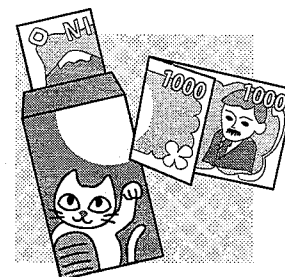


ぽち袋

ぽち袋はお正月以外にも使える便利なアイテム。活用法をご紹介します!

入れ方は?

お札はできれば新札を三つ折りにして入れるのが基本です。肖像がある表を上にして、左→右の順に折り、上を揃えて入れましょう。硬貨を入れる場合は年号の書かれていない方を表にしましょう。ちなみに、1万円を超える場合は、紙幣を折らずに入れられる袋を使ったほうが良いでしょう。



お年玉以外の使い道は?

ポチ袋の発祥は明治時代に芸者さんやお店の方に、心付けを渡す時に使われたのが始まりだそうです。売買以外のお金は包んで渡すのがマナー。ランチや飲み会で立て替えてもらったお金を返す際など、「ありがとう」の一筆とともに、ぽち袋で渡せば、印象は大違いです!



美容院や温泉など一時的に外したアクセサリーを入れて!

ポイントカードや絆創膏などがまとまる!

スケジュール帳に貼り付ければ、便利ポケットに!



災害に強いLPガス

