

ホームページ リニューアルしました!
「ホームウェル須田建設」で検索できます。
ブログやっています。是非見てください!!

快適生活

本棚をすっきりと



リビングなどに低めの本棚がある場合、ちょっとした工夫ですっきりと見えます。まず目立つ色のカバーなどは外しましょう。

次に高さ・サイズを揃えます。この時は本の奥行きは無視します。奥の空間を余らせるようにして、背表紙を棚板ぴったりのところ揃えるように並べると、雑然とした感じが抑えられます。

棚板の手前部分にほこりがたまるのも防げますから、掃除の手間も減ります。



地震対策はしっかりしてね!

快適家電

シャワートイレのお掃除 その1!



シャワートイレ(温水洗浄便座)は家電です。掃除を間違えると、故障や感電、火災の恐れもありますので注意してください。

便座は、一般にABS樹脂という、一部の洗剤の成分に弱いプラスチックを使用している場合が多く、必ず、表示の用途に「便座」と記されている洗剤を選びましょう。

友人がスプレー式の洗剤を便座と横の器具(ボタン類のある場所)にかけていたと聞きびっくりしました。ボタン回りは、きつく絞った雑巾で軽く拭き、その後のから拭きもわずれしないで下さいね。



危険~!

10月のレシピ

揚げれんこんと豚肉のサラダ

カリウム、食物繊維が豊富なれんこん。揚げたてに塩、こしょう、酢をからめるだけ。パリッと香ばしく、さっぱりした一品です。

▲作り方

- (1) れんこんは皮をむき、縦2つに切って斜めに切り、水をきっておく。水菜は食べやすい長さに切る。
- (2) 豚肉も食べやすい大きさに切り、片栗粉を薄くまぶし、茹でて冷ましておく。
- (3) 鍋に揚げ油を高温に熱し、れんこんを色よく揚げる。
- (4) 揚げたれんこん、豚肉に水菜、ちりめんじゃこ、調味料を入れて全体からめながら混ぜる。



材料 (4人前)

- 水煮れんこん 150g
- 豚もも 薄切り肉 200g
- 水菜 一袋
- ちりめんじゃこ 少々
- 片栗粉 適量
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 酢 大さじ3

調味料

心理テスト

ある科学者が大変な苦勞の末、新薬を発明しました!
その新薬とは?

- 惚れ薬
- 頭が賢くなる薬
- スタイルがよくなる薬



長年の夢が
できたぞお!



なにが
わかるかな...



● 診断 ●

B. ...思考的モヤモヤ型

あなたは物事を頭で考えてから行動に移したいので、考えがまとまらないうちに悩んでしまいがちで、悩んだ時は紙に書き出して整理を!

C. ...ミックスイラモヤ型

あなたは自分を高めたい気持ちと本能的望みの両方を叶えたいので、感情も思考も一緒に悩んでいます。自分に起きている事を冷静に判断し

発明された薬は、あなたが簡単に手に入れたいもの。そこからあなたの感情的なイライラと、思考的なモヤモヤの悩みが分かります。

A. ...感情的イライラ型

あなたは、子どもっぽさがある為、同僚の欲求が満たされないとイライラします。悩んでいる時は気持ちと感情の整理がされていません。気持ちの整理を!

冷凍庫

冷凍でこんな食材を保存

夏の間はぎっしりだった冷凍庫も、少し余裕が出来てきたのではないのでしょうか。買ってきても残して捨ててしまいがちな食品も、冷凍する事で最後まで使えます。2週間から1ヶ月が保存の目安です。

● きのご類

シイタケ いしづきを切り落とし、土が付いている部分は切って捨てる。いしづきは輪切り、傘は2~5mm位と適当に切りフリージングバックへ。
エリンギ 輪切りや、半分に切り縦に適当に切り分け、フリージングバックへ。
エノキダケ 袋のまま根っこを切り落とし(バラバラにならない)半分に切ってフリージングバックへ。その他、色々なきのこ類が冷凍可能です。

● トマト

洗って丸ごとフリーザーバックで保存。炒めた玉ねぎにすりおろして入れると本格トマトソースに。カレーやシチューなどには丸ごと入れて。



● 食パン

1枚くらい残ってしまう事ってありますよね。冷凍して、必要な時すりおろすだけでパン粉として使えます。

● 油あげ・ニンニク

油あげも残してしまいがち。長方形を横に置き、横に半分に切ったら5mm程度の幅に切りフリージングバックへ。お味噌汁や炒めモノに。ニンニクも気がついたら中身に使えます。具沢山スープにすれば凝った料理をしなくていい時に便利です。

● ウィンナー・ハム・チーズ

安い時に買って冷凍。ウィンナーは凍ったままでも簡単に包丁で切る事ができ、スープや、炒め物に使えます。具沢山スープにすれば凝った料理をしなくていい時に便利です。



キッチン菜園

キッチン菜園の人気の秘密

いつもは捨ててしまう**残り野菜**を再利用することもできる

場所をとらない

準備が簡単

マグカップひとつで育てられる野菜もある

水やりなどのお手入れも手軽

短期間で収穫が可能

植えたい野菜やハーブの種を準備するだけ

室内なので虫がつかにくい

残り野菜から**再収穫!!**

スプラウト類

スプラウトとは、タネから発芽したばかりの新芽のこと。料理の彩りに最適で、新芽には成熟した野菜よりもビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。水だけで育てられ、短期間で収穫が可能です。

★おすすめの品種
★準備するもの▶ ブロッコリー、マスタード、芽キャベツ、かいわれ大根など
▶ 栽培容器（なければ浅めのプラスチック容器や皿、牛乳パック・ビツ・グラス等⇒水の腐敗を防ぐ為清潔なものを使用。キッチン用アルコール消毒スプレーで容器を消毒すると尚良し）、スプラウトの種、コットンシート、水やり用のスプレー（霧吹き）、フタ（アルミホイルなど）

★基本的な育て方

- ① 栽培容器（家にあるグラス、深皿など）にコットンシート（キッチンペーパー、カット綿、スポンジなどでもOK）を敷き、水をかけてしめさせます（コットンを指で押すと水がしみ出るくらい）。
- ② 重ならないように、まんべんなく種を蒔きます。
- ③ 暗い場所に置かず、アルミホイルなどで容器にフタをします。以降、1日1回スプレーで水をあげます。
- ④ 発芽してから、5cmくらいに伸びるまで日光に当てないようにします。
- ⑤ 5cmを超えたら、日当たりのよい場所に移し、2、3日置いておくと収穫できます。

※ 育て方は品種によって多少異なります。注意 水の量が多すぎると腐ってしまうので注意しましょう。傷んだりカビが生えたりしたら、すぐに捨てて再挑戦を！適温は20～25℃です。夏は涼しい場所、冬は暖かい場所で育てましょう。

残り野菜

いつもは捨ててしまう残り野菜。しかし、ちょっとした工夫で、再収穫が可能になることをご存知ですか？ キャベツやニンジン、ダイコンなどは、ヘタや芯を水につけておくだけで簡単に栽培が可能です。また、なかなか使い切れないハーブ類も、水にさしておくと数日で根や新芽が出てきます。

エコにもなる!!

★大根・人参・カブ

▶ ヘタの部分を1.5cmほど残して切り、水につけておくと、真ん中から新しい葉が出てきます。

★キャベツ

▶ 三角に切り取った芯を水につけておくと、2週間ほどで葉が次々と出てきます。

★レタス

▶ 少量の葉を残した芯を水につけておくと葉が生え始めます。

★葉野菜

セリ、ミツバ、ネギ、ワケギなど

▶ 根元を2～3cm残して切り、根がひたるぐらいの水につけておくと、葉が再び伸び始めます。

★ニンニク

▶ 芽が出てしまったニンニクは、皮をむいて土に埋めておきましょう。数日で芽が伸び、その芽も根も丸ごと食べられます。

★ハーブ類

▶ タイムは残った枝を水につけておけば約10日で根が伸び、新しい葉が伸び始めます。バジルやミントは水にさし、根がたくさん出てきたところで、土に植え替えます。

チンゲンサイとしょうがの**混ぜご飯**

簡単!!

チンゲンサイがしんなりしたら器に盛って!!

—★ 材料(2人分) ★—

- ★チンゲンサイ… 1/2株
- ★炊きたてのご飯… 茶碗2～3杯分
- ★しょうが… 1かけ ・塩



—★ 作り方 ★—

- 1 チンゲンサイは細かいせん切りに、しょうがもせん切りにする。
- 2 炊きたてのご飯に1と塩少々を加えて混ぜ、しばらくおいてチンゲンサイがしんなりしたら器に盛る。

- 加り- (1人分) 197kcal
- 塩分 0.2g
- 調理時間 10分

チンゲンサイ

カロチンの含有量が豊富で、他にはビタミンB1、B2、Cが豊富に含まれています。ミネラル成分ではカルシウムが多く含まれています。これらの栄養素から、**成人病の予防、疲労回復、骨粗鬆症の予防**など役立ちます。さらにチンゲン菜は食物繊維を豊富に含んでいますので、**便秘の緩和、大腸がんの予防**などに効果的です。

ふれあい担当の城川です。

10月

秋本番!!

ここで我が家に犬が増えたおかげで、朝の散歩も一時間超えに一時間超えになり、食欲の秋とは言え朝からご飯が美味しいです。年を重ねてくるとやはり健康が一番ですね！（体重計にはのってません。ムヒヒ）

オリジナルホームページもご覧になって下さい。

お客様の笑顔、喜ぶ顔が見たいから・・・。

土日休まず営業しています。

小さな工事、壁紙・フローリング張替え、お風呂・トイレの工事
リフォーム、注文新築工事、住宅に関することならどんな小さな事でも
お気軽にご相談下さい。

ホームウェル須田建設

『もう一度家に恋しよう』

http://www.suda-ken.co.jp

フリーダイヤル 0120-71-7750