

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。
ブログもやってます。是非見てください!!

快適生活

残った茹でスパゲティーは?



スパゲティーを多めに茹でてしまった時は、まずオリーブオイルを麵のくっつき防止用にかけます。その次に酒をスプーン1杯くらい(残った量にもよりますが)振り、手早くまぜて軽く冷ましラップや蓋をし、冷蔵庫で保存します。

一晩おいても、レンジで温めても弾力はそのままプリプリです。

調理済の場合も同じようにしておけば、お弁当の一品にプラス出来ます。朝からスパゲティーを食べたい時、前の晩に茹でておけば便利ですね。



心理テスト

不思議な旅の途中、あなたはカジノのルーレットの前にいます。ルールがよく分からないあなたは誰と同じ場所に賭けますか?

- A. 場慣れした感じの紳士
- B. ギャンブラー
- C. 学者風の男性



● 診断 ●

A...あなたが友人を選ぶ基準は「色んな人間模様がりひろげられます、あなたの人生を彩る友人について、が分かります。

なにがわかるかな...



B...あなたが友人を選ぶ基準は「情勢勘定」自分にとって役立つ人かどうかをチェックしていませんか? 友情を育てるにはそのチェックを外しましょう。

A...あなたが友人を選ぶ基準は「見かけのよさ」あなたの周りには美男美女が多いのでは? 自分が船役になっても楽しい事やプラスになる事が多いです。

C...あなたが友人を選ぶ基準は「自分を大切にないかどうか」なんとなく無難で面白みの無いしか回りにいないのでは? 積極的な人にも心を開いてみましょう。

目からうろこエコ

お湯を沸かす時!!

何気なく自分でして気がつきました。電気ケトルでお湯を沸かし、コーヒーや紅茶を淹れていたのですが、微妙に残ったり、足りなかったり...? そうか! はかってから沸かせば良いのね! と。

それからは、カップで必要なだけの水を入れ、それをケトルで沸かす事にしました。水も電気も無駄になりません。

毎日500ccのペットボトル4本に水を入れて置き、それを使っています。出かける時やいざという時、そのままバッグに入れるようにしています。



5月のレシピ

新ゴボウのチーズ焼き

地中のミネラルたっぷりの新ゴボウは冬の間に溜まった毒素を出すのにぴったり。ピリ辛でさっぱり、低カロリーの一品です。

▲作り方

(1)ゴボウは皮をこそげ、ささがきにし、水でさらしたあと水気をきり、耐熱皿に入れラップをして電子レンジで4~5分加熱。エリンギは縦にさく

(2)上の材料と、ツナを合わせてAであえ、耐熱皿に盛りつけチーズをのせオーブントースターで7~8分焼き。仕上げにパセリをふる。



材料

(2人分)1人252 kcal

- 新ゴボウ 1本
- エリンギ 2本
- ノンオイルツナフレーク 1缶
- スライスチーズ 50g
- パセリ 少々

- A
- 白ワイン 大さじ2
 - 豆板醤 小さじ1
 - 塩・こしょう 適宜
 - ツナ缶汁 1缶分

暮らし 捨て時を考える

断舍離という言葉をよく目にするようになりました。権力モノへの執着を捨て、身軽になる事はなかなかできませんが、賞味・消費期限という捨て時がありますよね。今回はわかりづらい化粧品と薬にしてみました。

● 化粧品関係

★なんとなく溜まってしまう試供品。2ヶ月たったら捨てましょう。肌に関わらなかった場合は悲惨です。
★いつ買ったか忘れた特殊な美容液やパックなどが引き出しの奥に隠っていたら、迷わず捨てましょう。
★変な味がするようになった口紅も捨てましょう。普段使っても蓋をきちんとしめ、車の中など高温になる場所に忘れないようにしましょう。
★封を開けた香水は1年で使い切ります。直射日光をさけて保管し、色が濃くなったものは捨てましょう。肌を痛める可能性があります。

● 捨て方

化粧品の中身はケースから出し、中身は可燃ゴミ。ケースは不燃ゴミ、ビン(資源ゴミ)各自自治体の指示に従ってください。

● 薬関係

★内服薬は、有効期限が書かれています。これも開封前の事です。風邪薬なども開けてしまった場合は3ヶ月で処分しましょう。
★目薬など液体の薬は開封したら1ヶ月が期限ですので、過ぎてしまったら捨てましょう。医師が出す目薬などは10日です。
★セールで買った救急絆創膏なども、粘着力の劣化が判明したら捨てましょう

● 薬の管理

日のあたらない温度・湿度の安定した場所に置き、年に一度は点検をしましょう。少し割高な気がしていましたが、置き薬は3ヶ月に一度位の割合で交換してくれるので便利です。



今でも新風俗記ってるのかな!



電力節約生活

身近な所から
節電して
みませんか!

環境にもやさしい、家計にもやさしい 電気の節約術。
今こそ皆で、この事態を乗り切りましょう。

温水洗浄便座の節約

トイレが終わったらマメにフタをしめると、熱が逃げにくいので温度を低温にしてフタをしめると温かいままなので省エネできます。省エネモードがある便座を持っている方は利用したりウォシュレットだけ利用する人は、その時にだけ入をするだけでも節約できます。夏は温水洗浄便座を「切」にして下さい。

フタを
閉めて節約

アイロンの節約

アルミの上に服をおくとアルミが熱を反射します。アイロンの温度を「高」にしてしまいがちですが、アルミをひくだけで「中」や「低」でOKです。またワイシャツなどは形くずれしない形状記憶タイプを選んだりしましょう。衣類によって「低」の物は電源を切って余熱だけでも十分きれいになりますよ!

アルミホイル
で節約

安い電池を買って節約

100円ショップの電池は長持ちしないと思われるかもしれませんが、(実際に実験されたデータによると?) 普段使っているメーカーの電池と殆ど変わらない効果を持っている様です。試してみたいはいかがでしょうか?

安い電池を
買って節約
お金を

掃除機は『弱』を使って節約

フローリングは「弱」で大丈夫です。掃除機の吸い込みの強さは「弱」でも、フローリングならキレイになります。「強」は電気代がかかるので、フローリングは「弱」で掃除します。又、掃除機を使わなくても「ほうき」でキレイにすると節約出来ます。

ほうきで
節約弱で
節約そら豆とおからの
コロケ!

★材料(5人分)★

- ★そら豆 200g
- ★おから 約150g
- ★片栗粉 大さじ3
- ★塩・こしょう 適宜
- ★小麦粉 適量
- ★卵 適量
- ★マヨネーズ 大さじ2
- ★パン粉 適量
- ★プロセスチーズ お好みで

ヘルシーで
食物繊維抜群!!

- ① そら豆は塩ゆでして、適当にマッシュしてつぶします。皮が気になるかたはむいてください。(実際、食感には気になりません)
- ② そこに、見た目同量くらいのおからを投入。片栗粉、塩こしょうも混ぜます。
- ③ コロケのように丸めます。ぱさぱさなら牛乳や水などを足し、水分が多ければおからを足し、調節します。
- ④ 中央にプロセスチーズを埋め込むと、おいしさも栄養価も、ぐーんとアップです。
- ⑤ 小麦粉⇒卵とマヨネーズをまぜたもの⇒パン粉の順につけ、170度の油でゆっくりと転がしながら揚げます。
- ⑥ しっかりと油を切りお皿に盛り付けて出来上がりです。ソースはお好みで!!

ポイント



空豆:ビタミン・ミネラル豊富、胃腸の働きを助けます。
高血圧予防、脂肪燃焼を助けます
そら豆の皮は、食物繊維、むくみ解消と栄養が豊富です。



5月
ふれあい担当の
城川です。

さあ、春本番です!
どんなに苦しいどん底も永遠に続くことはないと思し、止まない雨はありません。今、一人一人が出来ることを、**ガンバろう日本!!**

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>

7日ダイヤル 0120-71-7750