## 住まいのかわら版

ぎ 2021年1月号

<発行> 何高建ハウジング

福島県福島市 TEL.024-572-7020 FAX.024-572-6306

答えは裏面をみてね!

# 冷凍食品を上手に活用し

上下のイラストで違うところが5箇所あります

忙しいときやお弁当などに大助かりの冷凍食品 アレンジしてさらに楽しみましょう♪

今や、さまざまな種類の冷凍食品が すが、アレンジしてみましょう。 あります。そのまま食べるのも良いで 凍食品のアレンジ」です。 お届けいたします。今回のテーマは「冷 にするためのちょっと役立つ情報を みなさまに暮らしと住まいを快適

### 味のアレンジも多彩ー ご飯系の冷凍食品は

湯かお茶を注げば、お茶漬けのでき プに入れ、ほぐして食べても良いで 再びチンするなど、調整してくださ たままの焼きおにぎりと市販のトマ ます。電子レンジでつくる場合は、凍っ さらに混ぜれば、リゾット風にもなり 粉チーズやとろけるチーズを入れて と市販のトマトソースを混ぜて熱し、 あがり♪ また、温めた焼きおにぎり あと、鮭フレークや海苔を足して、お とっても便利! 電子レンジで温めた い。ほかに、温めたものを市販のスー トソースを入れて熱し、途中で混ぜて 焼きおにぎりは、常備しておくと 水分や油をよく切ったツナとマ



リューム満点です。 上に乗せ、トースターで焼くと、 ヨネーズを合わせて焼きおにぎりの ボ



焼きおにぎりのリゾット風は、豆乳や牛乳でも OK。その際 コンやコンソメを加えると味わい深くなります

ロッケを混ぜて耐熱皿に敷き、市販の ケチャップを混ぜたご飯と、温めたコ ば、コロッケサンドのできあがり♪ めたコロッケを半分に切ってはさめ ントースターで焼けば、ライスコロッ ンに切れ目を入れてソースを塗り、温 ケ風になります。 トマトソースとチーズをかけてオーブ 冷凍コロッケも使えます。コッペパ

> フライパンに油を敷いて熱したら、餃 餃子のおすすめの焼き方をご紹介。 卓で楽しみたいですね。ここで、冷凍

なった冷凍餃子。今では、油いらずで にするには手抜きか? という話題に きれいに焼けるものもあり、 少し前に、ポテサラと並び、おかず 味もどん

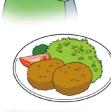
すすめです。 し、どちらも、 華スープと、チキンライスはコンソメ

冷凍のご飯もので、チャーハンは中

スープなどと合わせてもおいしいです

チーズを乗せるのもお

### おかず系の冷凍食品





コロッケサンドにはきゅうりや市販の せん切りキャベツをプラスすればバラ



どん美味しくなっているので、ぜひ食 ンス良く食べられます



冷凍食品や材料の量は、お好みで 調整してくださいね

してください

とラザニアのような食感に。また、野 ズをかけてオーブントースターで焼く プに入れても良いですし、そこに春雨 アレンジは、中華スープや坦々スー

かければ、グンと豪華になります。 中華だしを入れて仕上げに水溶き片 ひお試しあれ♪ 栗粉でとろみをつけて、焼いた餃子に 菜を炒め、水、しょうゆ、砂糖、お酢、 に並べて市販のホワイトソースとチー リュームアップします。餃子を耐熱皿 やネギなどの野菜を加えると、ボ

### 77 F+Topics

### 今話題のHOTなニュースをご紹介します!

### 爪のお手入れをしませんか?

除菌消毒が日常になった今、手荒れと同時に、気になるのが爪の傷み。爪が割れやすくなるなど、うるおい不足になりがちなので、ぜひ、お手入れを。ハ



ンドクリームを使用時に、爪はもちろん、その付け根や周辺も丁寧に塗りこみましょう。その際に、少し力を加えて押したり、爪の両側から指先まで絞り上げるといったマッサージをすると、血流促進に役立ちます。また、ネイル用のオイルや美容液もおすすめ。爪の付け根部分にオイルや美容液を置き、指の腹でくるくると優しくなじませることで、うるおいを与えます。塗りやすいチューブタイプや、マニキュアのように刷毛で塗るタイプなどがあり、香りもさまざまなので、お気に入りを見つけてみては。美容液やオイルは、お風呂上がりのほか、寝る前や外出先で手を洗った後に使うのもおすすめです。

### オンライン〇〇がより多彩に!

オンラインで会議や飲み会などが話題になりまし た。最近は、さらに、オンラインでいろんなことが 楽しめるようになりました。たとえば、オンライン 「陶器市」。オンライン上で、さまざまな焼き物を見 て、買うことができます。また、オンライン「ファッ ションショッピング | も。一般的なネットショッピ ングとはひと味違い、実際に、お店の人と会話をし たり、洋服のディテールを細かく説明してもらえる ので、お店にいるような雰囲気で楽しめます。ファッ ションに関しては、ブランドによっては、会員登録 すれば、ショップのライブ配信もありますよ。オン ライン「受診」も話題になりましたね。周りを気に せず、自宅に居ながらにして受診ができる安心感が あります。ほかにも、オンライン「フィットネス」 も話題。オンライン上でも、ヨガやエアロビクス、 ストレッチなど、スポーツジムのレッスンが受けら れるので、気軽にリフレッシュできます。

### 鉄印に、御書印とは?

神社を参拝したとき に、そのしるしとして 「御朱印」をいただき ますが、最近、違うス タイルが話題になって います。まずは、「鉄 印」。これは、地方の



鉄道駅に行ったときにいただけるしるしのことで、かわいいイラストがあったり、駅長さんの素晴らしい書があったりと、鉄印も、駅によってさまざま。利用する人が減った駅を応援したい!という思いで、訪れる人もいるようです。ほかに「御書印」も。本屋さんでいただけるしるしで、オリジナリティあふれるものが多く、御書印に加え、書店員さんお気に入りの本の一文が添えられる所もあるそうです。御書印帳は、参加書店で手に入るようなので、チェックしてみては。また、参加している本屋さんを巡って御書印を集めながら、本屋さんおすすめの本を手に取ってみると、読書の幅も広がりそうですね。

新年を迎えて3週間が過ぎましたがいかがお過ごしでしょうか?今年は 新型コロナウィルスの影響で実家に帰らずお家で過ごした方も多いと思 います。マスクを外して笑顔になれるように私たちも我慢をしなければ なりません。しかしながらその我慢がいつまで続くのかが大変不安です 皆さんが協力し合って終息を目指しましょう。 グリーン住宅ポイント制度が発表され1ヶ月以上が経ちました。弊社で は今回の制度内容をお客様に案内した結果、複数のお客様から問い合わ せがありました。お家で過ごす時間が長くなるため快適に生活したいと 考える方が多いようです。今回の制度は高性能住宅の新築はもちろんで すが断熱リフォーム、省エネリフォームそして場合によってはバリアフ リーリフォームも対象になります。寝室やリビングが寒いと感じたり、 節水や節湯をお考えの方、手すりがあれば便利だなぁと思いの方は制度 があるうちにリフォームを検討してみてはいかがでしょうか?もっと詳 しいことが知りたい方は気軽に問い合わせをして下さい。また弊社の新 築住宅は今回のポイント対象になる高性能省エネ住宅ですので400, ○○○ポイント付与されます。お客様の条件によっては1,○○○,○ 00ポイント付与されます。付与されたポイントは一部の工事代金に充 当できます。また食料品、家電、ベビー用品、キッズ用品など様々な商 品と交換出来ます。グリーン住宅ポイント制度を活用して下さい。

間違いさがし答え:①獅子舞の模様 ②獅子舞の足 ③門松の竹の数 ④女の子の髪飾り ⑤お父さんの耳

ご相談・お問い合わせはこちらまで

예高建ハウジング 福島市成川字上谷地64-6 024-572-7020 http://www.kouken-housing.jp kenichi@kouken-housing.jp