

 アストモスガス

暮らしに・地球に「元気」をお届けします。

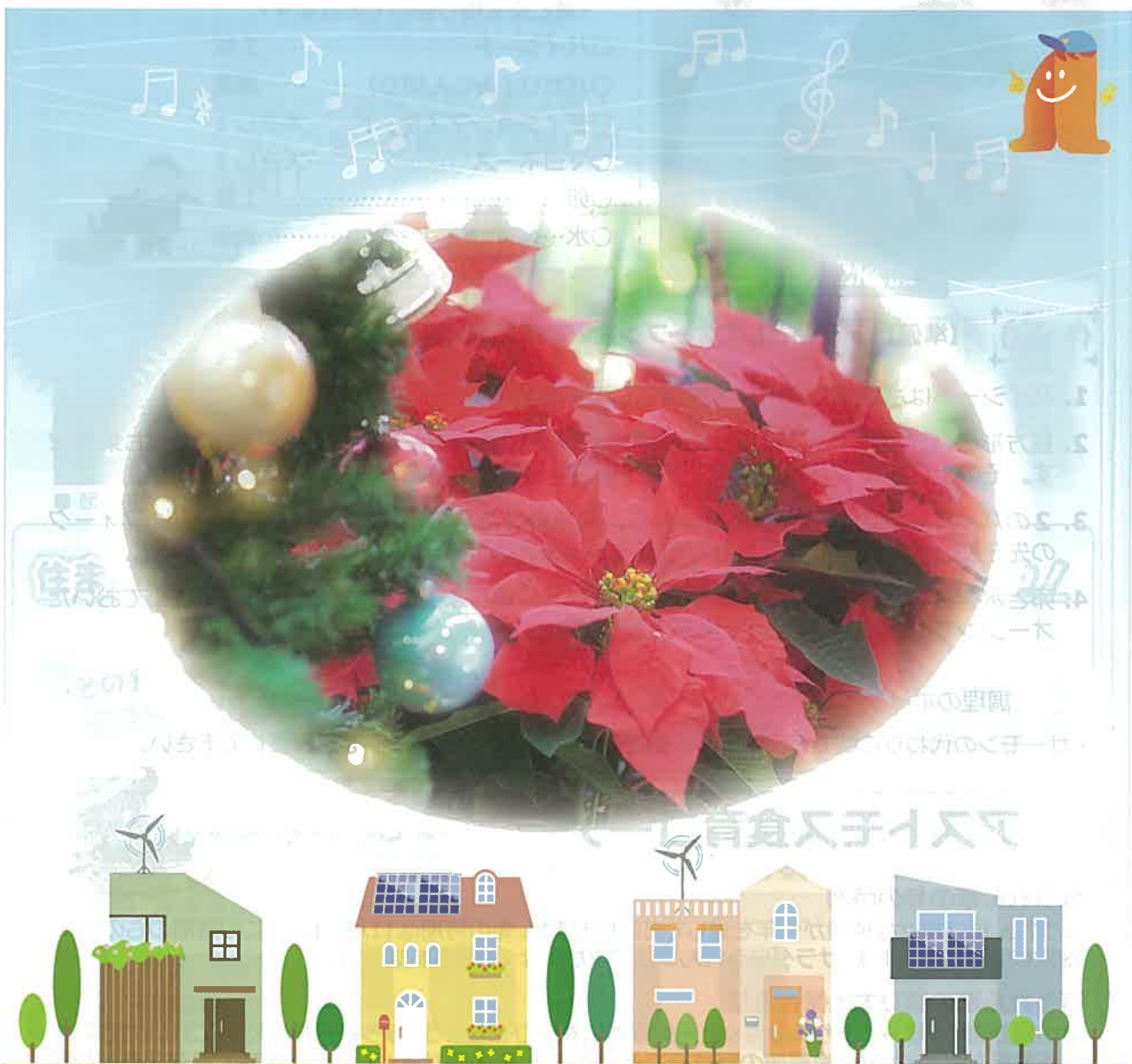
あすとも通信

2016年
DECEMBER

12月

Vol.96

- リフォーム●太陽光発電●オール電化●エネファーム(燃料電池)
- 安心・安全なLPガス●ガス器具●家電●水まわり



アストモスリテイリング株式会社 九州カンパニー

<http://www.astomos-retailing.com/>

お客様相談室



0120-93-2188



パーティーにお祝いにオススメ！パイシートで調理が簡単。

トラウトサーモンのパイ包み ～サラダほうれん草添え～



材料

(2人分)

- トラウトサーモン…………… 250g
(骨と皮を取り除いておきます)
- パイシート…………… 2枚
- パセリ(みじん切り) …… 適量
- ディジョンマスタード…… 大さじ 1
- マヨネーズ…………… 大さじ 1
- 卵…………… 1個
- 水…………… 適量



作り方

【準備】 予熱としてオーブンを200度に温めておきます。

1. パイシートは冷蔵庫から出して常温にしておきます。
2. 長方形のパイシートを2等分した片側にトラウトサーモンを乗せ、さらにパセリも乗せます。その上にディジョンマスタードとマヨネーズを塗ります。
3. 2のパイシートのもう片側をカットし、先程乗せた具の上にかぶせます。四辺はフォークの先を使って縦に模様を入れながらパイシートの上下をくっつけます。
4. 卵と水を合わせたものを刷毛で3のパイシートに塗ります。その後、200度に温めておいたオーブンで15～20分程焼いて出来上がりです。



調理のポイント



- ・サーモンの代わりに鯛でも合います。焼き時間は各々のパイシートを目安にして下さい。

アストモス食育コーナー



ほうれん草の旬の時期

ほうれん草は様々な種類が一年を通して出回りますが、旬の時期は11月～1月でこの時期のものは栄養分も甘みも増します。サラダほうれん草はアクが少なく生食用向きです。

ほうれん草の選び方と保存方法

葉の緑が濃く、厚みがありシャキッと元気なものを選びましょう。ほうれん草は乾燥に弱いので濡れた新聞紙などできらみ、冷蔵庫の野菜室で保存します。その際なるべく立てた状態で保存するともちが良くなります。

ほうれん草の栄養など

ほうれん草は栄養価の高い緑黄色野菜です。抗発がん作用や免疫賦活作用があるとされるβカロテンを多く含みます。その他、ビタミンAやビタミンCの他にカリウム、マグネシウム、カルシウムなどが含まれる栄養豊富な野菜です。



事前のプランで効率アップ！ 大掃除をスムーズにするコツ



年の瀬となり、そろそろ大掃除をされる方も多いのではないのでしょうか。ゴミや不用品の処分を考えると12月24日頃までには大掃除を終わらせたいところです。家族でスムーズに大掃除をするコツをご紹介します。



1 スケジュールを立てる

大掃除は、どこにどれだけ時間がかかるか、どう進めるかスケジュールを立てましょう。家族で作業分担を事前に決めておくが良いです。可能なら、数日に分けて掃除できると疲労を軽減できます。

2 掃除リストを作る

大掃除は、ここだけはきれいにするという箇所だけ掃除しましょう。順番、日付、掃除内容、担当、掃除道具を紙に書き出してリストにしておくと、把握し易くやり残しもなくなります。

3 掃除道具を揃えよう

重曹・セスキ炭酸ソーダ、クエン酸、スプレーボトル、メラミンスポンジ、除菌スプレー、ゴム手袋、雑巾、マイクロファイバータオル、フロアワイパー、キッチンペーパーがあると便利です。

4 どんな順番で掃除する？

大掃除は、物を捨てる、上から下へ、奥から手前へを基本にして実行しましょう。不用品処分、キッチン、トイレ・浴室・洗面所、各部屋、床・階段、玄関の順でするとほこりも掻き出せます。

時短できる掃除裏ワザ♪

〈天井の掃除に〉

椅子やはしごによって天井を掃除するのは危険を伴います。柄が長いフロリングワイパーを天井の拭きそうじに使うと便利です。



〈お風呂掃除～その1〉

風呂場のカビは、ラップが有効です。カビにキッチンペーパーを当て、上からカビ取り用の洗剤をスプレーします。上からラップをし、10～20分置いた後取り除いて洗い流します。

〈キッチンの油汚れ～その1〉

換気扇やガスコンロの部品などは熱湯と洗剤を入れたゴミ袋に入れて20～30分付け置きします。汚れが浮き出してきたらこすり洗いしましょう。

〈お風呂掃除～その2〉

風呂の椅子や洗面器などの水垢には重曹が使えます。浴槽の残り湯に重曹を1カップほど入れて浸しておくと、バスタブも一緒に掃除できます。



〈キッチンの油汚れ～その2〉

付け置きができない部分には、洗剤をスプレーしキッチンペーパーとラップをします。ドライヤーで熱を加えると効果が高まります。しばらくしたらラップをはがし、拭いて仕上げます。

〈汚れ落としに〉

軍手や布を巻いた割りばしを使うと、雑巾代わりに楽に汚れ落としできます。



〈網戸の掃除に〉

水に濡らしたメラミンスポンジで網戸をこするとキレイに汚れが落ちます。



〈カーテンなど布類の掃除〉

カーテン等の布類は掃除中のほこりや汚れを吸着しているので、最後に洗うとスッキリします。





長崎県のイベント

光の王国



世界最大1,300万球のイルミネーションを誇るハウステンボスの光の王国は、全国イルミネーションランキングで4年連続第1位を獲りました。今年は世界最大で世界初3メートルの本物の炎を噴く「光のドラゴンロボット」が登場します。その他「光と噴水の運河」や高さ66メートルの「光の滝」など見どころが盛りだくさんです。



- 【開催日時】 2016年10月29日(土)～2017年5月7日(日)
日没から営業終了まで点灯(季節・曜日によって異なります)
- 【会場・住所】 ハウステンボス 長崎県佐世保市ハウステンボス町1-1
- 【料金】 チケット料金はホームページ又はお電話でご確認ください。
- 【ホームページ】 <http://www.huistenbosch.co.jp/guide/ticket/>
- 【お問い合わせ】 ハウステンボス総合案内ナビダイヤル(電話) 0570-064-110

福岡県のイベント

光の街・博多



今年もJR博多駅前広場に光の街ができます。今年のテーマは「光のちから」と題し、これからの九州発展への希望を込めたものです。70万球ものライトを使い、異空間を作り上げています。人との結びつきを表した「花のティアラ」や天空を支える柱「スカイピラーゲート」が出迎えてくれます。



- 【開催日時】 2016年11月10日(木)～2017年1月11日(水)
17:00～24:00
- 【会場】 JR博多シティ・JR博多駅前広場
- 【ホームページ】 http://www.jrhakatacity.com/2016_illumination/
- 【お問い合わせ】 JR博多シティアミュプラザ博多インフォメーション
(電話10:00～21:00迄) 092-431-8484



ふれあいセールチラシ(冬)掲載中!

浴室暖房乾燥機

ご存知ですか!

家庭内での高齢者の死亡原因4分の1が
【ヒートショック】!
 その数約17,000人⇒交通事故死の約4倍!
 浴室のヒートショックを一挙解決する商品が
【浴室暖房乾燥機】!



こんな使い方も!
 花粉・梅雨の時期には
 浴室で衣類乾燥も可能です



浴室暖房使用前



冬の浴室は
 こんなに寒い!

浴室暖房使用后



15分で浴室は
 約35℃まで
 ぐんぐんアップ!

■ 暖房機能使用前後の室温比較

浴室暖房乾燥機



Rinnai RBH-W414KP
NORITZ BDV-4105WKANS

住まいかけつけサービス 月額 (税別) **380円** 新サービス申し込み受付中!!

その1
 緊急トラブルサービス

その2
 お手伝いサービス

その3
 ご優待サービス

ガス機器延長保証サービス 月額 (税別) **280円** 製造10年以内の備え付けのガス機器8品目の修理を無償とする、延長保証サービス

対象8品目



ガス給湯器



ガスコンロ



ガスオーブン



ガス炊飯器



ガスファンヒーター



ガスストーブ



ガスFF暖房機



ガス小型湯沸器



電気のお届けが始めます!

近日販売スタート!

お家の「電気」も「ガス」も、お届けが始めます!

エネルギーのことならすべて当社にお任せください!