

💧 ガスでおいしくクッキング 💧

トマトと豚肉のスープ



【材 料】(4人分)

トマト(熟したもの) 2個(300g)
豚肩ロースしゃぶしゃぶ肉100g

スープ [顆粒鶏ガラスープ小さじ2を
湯4カップで溶いたもの

紹興酒大さじ2、塩・こしょう各少々

香菜適宜

【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かす。トマトはヘタを取り、先端に浅く十字に切り込みを入れる。沸騰したらトマトを入れ、皮がはじけてきたらすぐに冷水にとる。
- ② トマトの水きって皮をむき、4つに切る。
- ③ 豚肉は長さを半分に切る。
- ④ 鍋にスープを入れて火にかけ、煮立ったら②のトマトを入れて、中火でトマトが柔らかくなるまで3~4分煮る。紹興酒と③の豚肉を加え、火が通ったら塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛って、お好みで香菜をのせる。

【ここがポイント!】

- トマトと豚肉、どちらからもよい味が出ます。手軽で簡単に作れるので暑い夏におすすめです。
- 冷蔵庫の余り野菜を入れても、とてもおいしくなります。お試しください。

夏におすすめの一品!

幸せ健康生活

疲れた心に効く

~ゆっくり深い呼吸で
心も体もリラックス~



不安や緊張が強くなると、運動をしているわけでもないのに、「ハアハア」と息が浅くなることがあります。逆にリラックスをしていると深い呼吸になります。心の状態と呼吸には深いつながりがあります。

毎日の生活の中で、仕事や人間関係やいろいろなことで心に負担がかかってます。気づかぬうちにストレスを蓄積させていて、心身に不調が現れてきます。

眠れない、不安、焦り、憂うつ感、無気力感、食欲がない、疲労感などが代表的な症状です。

意識して深い呼吸をすると、気持ちを静めることができます。深い呼吸には、ストレスを軽減したり、自律神経のバランスを整えたり、また、自然治癒力を高める効果もあります。

深く呼吸する方法の一つに、腹式呼吸があります。腹式呼吸のやり方は、口を閉じて鼻からゆっくり空気を吸い込みます。この時、おへその下が膨らんでいきます。次に口からゆっくりと息を吐きます。吸った時の倍の時間をかけて、ゆっくりと息を吐きましょう。



まずはため息から始めてみましょう。重い気持ちも一緒に吐き出して そのまま深呼吸!

日本一美しい星空の里で夢を語らう。



環境省が実施した星空観測で“星が最も輝いて見える場所”に認定された長野県阿智村。以降、日本一の星空を見ようと、多くの人がこの地を訪れるようになりました。

今では4月の中旬から10月中旬までナイトツアーを開催。エンタテイメント性の高い天体ショーが楽しめます。天候さえ悪くなければ、宝石箱のような星空を必ず見られるのが魅力です。

街中では決して観ることができない満天の星空を堪能しましょう。

アクセス

東名名古屋IC⇒小牧JCT経由⇒中央自動車道園原IC 

ゴンドラに乗って標高1,400mの山頂へゴンドラの中から眺める星空も絶景です。



リフォームでスマイル!

遮熱塗料で夏を涼しく!

太陽光による室内の温度を防ぐ遮熱塗料。屋根や外壁に塗ると夏の室温が2~3℃下がります。

「夏場の屋根は80℃になることも」

夏の厳しい太陽光が直接あたる屋根の表面温度は、60~80℃になることもあり、その熱が室内に伝わって室内の温度も上昇します。室内の温度上昇を抑えるには、屋根や外壁の温度が上がり過ぎないようにする必要があります。

「赤外線を反射して温度上昇を抑える!」

太陽光のなかで、熱の原因となる「赤外線」を反射して、表面の温度上昇を抑えるのが「遮熱塗料」です。遮熱塗料を塗った屋根や外壁の表面温度は、10~20℃下がるといわれています。

「遮熱塗料を選ぶ際のポイント」

表面に汚れがつくと遮熱効果が半減してしまうので、防汚性の高い塗料を選ぶことが大切です。また、明るい色を選ぶと赤外線の反射率が高くなります。

「エアコンの使用頻度を減らせる」

室内の温度が2~3℃程度下がるので、エアコンをフル稼働させていた部屋でも使用頻度を減らすことができます。

エアコンの効きもよくなるので、設定温度を高めにしても快適に過ごせます。

エアコンの設定温度を1℃高くすると消費電力は約13%減らせるので、光熱費が抑えられ、エコにつながります。

ここがポイント!



お知らせ 困っています

スタッフ募集!



リフォームアドバイザー、設備工事士
配送スタッフ、システムに強い方



一緒に働きましょう!

急募

詳しくはお気軽にお問合せ下さい。

年2回の会員様向け 抽選会当選者発表!



T-fal
衣類スチーマー
半田市 N.K 様

ご当選おめでとうございます!

住まいのリフォームエネルギーショップ

手島ガス住設株式会社



〒475-0922 半田市昭和町3-28

☎ 0569-22-6786 ✉ gas@tejima.co.jp

ホームページ www.tejima.co.jp/

☎ 0120-0569-07

お家のことでお困りの際は何でもご相談下さい。

てじまがす 検索