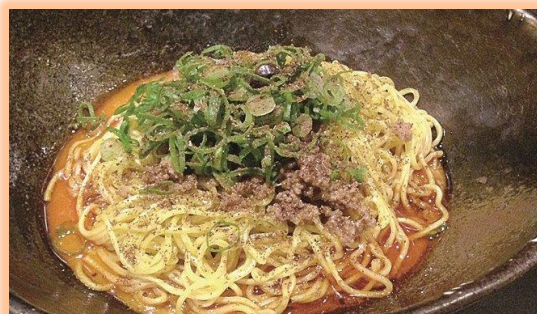




💧💧 ガスでおいしくクッキング 💧💧

広島風 汁なし担々麺



【材 料】 (2人分)

中華麺2玉 ごま油大さじ1 豚バラ肉150g
ザーサイ30g サラダ油小さじ2

A [酒小さじ2 醤油大さじ2と1/2
甜麺醤小さじ2 砂糖小さじ1/2 水大さじ3

B 酢大さじ1、すりごま大さじ1と1/2

トッピング 白ごま大さじ2、青ネギ適宜、
花椒(中国山椒)適宜、ラー油適量

【作り方】

- ① 豚バラ肉は5㎝幅に切る。ザーサイはみじん切り、青ネギは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚バラ肉を香ばしく炒め、余分な脂はクッキングペーパーなどで吸い取る。ザーサイとAを加え、煮汁が少し残る程度まで炒めてボウルに移す。
- ③ ②にBを加えて混ぜる。
- ④ 中華麺を時間通りにゆでて水気を切ってゴマ油をまぶし、③を加えてあえる。
- ⑤ 2等分して皿に盛り、トッピングの白ごま、青ネギ、花椒、ラー油をかける。

【ワンポイント】

- 豚バラ肉はカリカリになるまで香ばしく炒めると、香り良く仕上がります。
- 酢を加えることで辛さすっきり、黒酢を使うとさらに本格的に仕上がります。

幸せ健康生活

体の冷えにご用心

～肩こり・頭痛の原因に…～



健康生活

「布団に入っても寒くて眠れない」「手足が氷のように冷たい」など、冷え性に悩まされている方は多くいらっしゃいます。

体の冷えは、**肩こり**や**頭痛**、**不眠**、**下痢**といった体の不調をも引き起こしてしまいます。

「たかが冷え」と甘く見ないで、体を冷やさないように対策を立てることがとても大切です。

体内で熱を運んでいるのは血液です。人は寒いとき、手足等の末梢血管が収縮し、中央部に血液が集まり、寒さから大切な臓器を守ります。また、熱になると血管が拡張して熱を逃がします。この調節をつかさどっているのが**自律神経**です。

しかし、この自律神経の動きが上手くいかず、血行が悪くなると、冷えを起こしてしまいます。

冷え性を改善する最大のポイントは、**血行を良くし、体を温めること**です。例えばスカーフやマフラーで冷えやすい首筋をガードしたり、保温性に優れた靴下やタイツを利用するなどして、体を温める工夫を一つ一つ積み重ねていきましょう。

他にも、**入浴**が冷え性の改善には効果的です。シャワーだけでは済まらず、体の芯から温めましょう。



山頂から眺める富士山と駿河湾は絶景!



伊豆パノラマパークは、高さ452mの葛城山の山頂から360度の
大展望で、富士山を眺める絶好のスポットです。



富士山、駿河湾、箱根、天城連山
などの景色が一望できます。

山頂から
真正面に富士山が
拝めます!
2022年いい年に
なりますように!



リフォームで
スマイル!

あの最も触りたくないキッチンの排水口の掃除...
排水トラップを取替えて、年末のお悩み解消!



「面倒な排水口のお掃除を簡単に」



排水トラップの汚れ落としは、
とても面倒でできればやりたく
ないですね。この排水トラップ自体をお手入れ
しやすいタイプに交換ができます。

「ヌメヌメ汚れのオワンがなくなり
お手入れ簡単!」



ニオイの発生を防ぐための
オワン。これが一番のくせ者
でした。このオワンがなくなり、取り外して洗う手間も
なくなり、さらにステンレス製なので汚れが付きにくく、
お手入れが劇的に簡単になります。

30分で
取替完了!

「シンク下のスペースが広く!」

深型排水トラップが占めていたスペースが浅型になる
ことで広がります。台所下の
収納スペースが増えて、細々した
物や鍋・フライパンなどが収納で
きます。



排水トラップを交換して
キッチンのプチリフォームは
いかがですか?

お知らせ

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

詳しくはお気軽にお問合せ下さい。

一緒に
働きましょう!



年2回の会員様向け 抽選会当選者発表!



アイリスオーヤマ
超吸引ふとんクリーナー

半田市 **H.N様**

ご当選おめでとうございます!

Tejima NEWS

あご入り 鰹ふりだし

いつもの料理がプロの味に!

焼きあご節、本枯れ鰹節、利尻昆布、割り鯖節、
香信椎茸を究極の比率でブレンドした
万能和風だしです。



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

TEL 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