



## 💧💧 ガスでおいしくクッキング 💧💧

ピリ辛スープとゴマの風味がたまらない!

### 「坦々鍋」



#### 【材 料】 (4人分)

豚ひき肉200g もやし2袋 チンゲン菜2株  
豆腐1丁 豆板醤小さじ2 ごま油大さじ1/2  
水3と1/2カップ 鶏がらスープの素小さじ1

A [ 白練りごま大さじ3 ラー油大さじ1  
醤油大さじ4 酢大さじ1と1/2

シメ 中華麺1〜2玉

#### 【作り方】

- ① もやしはひげ根を取ります。チンゲン菜は葉の部分はざく切りにし、茎の部分は4等分に切ります。豆腐は一口大に切ります。
- ② 鍋にごま油を中火で熱し、豆板醤とひき肉を入れて炒め、水と鶏がらスープの素を加えて煮立てます。
- ③ Aを加えて軽く混ぜ、チンゲン菜の茎を入れて1〜2分ほど煮ます。豆腐、もやし、チンゲン菜の葉の部分を加えて2〜3分煮ます。

最後のシメは  
ラーメンで!

#### 【ワンポイント】

- 野菜はニラや白菜などもおすすめです。
- 坦々鍋のシメにはラーメンがピッタリ! ゆでた麺を一度さっと洗ってヌメリを取って入れましょう。
- チーズを散らしても、水餃子を入れてもGood!です。

## 幸せ健康生活

### 腰痛予防ストレッチ ～体をほぐして腰痛を防ぐ～



## 健康生活

日本人の多くが経験している腰痛。腰痛が起こる要因は物理的な要因だけでなく、心理的な要因もあり多岐にわたります。腰痛を恐れる気持ちから、腰をかばって猫背がちになったり、コルセットをずっとつけたまましたり、どんどん腰を動かさなくなってしまいます。また今はコロナ禍で自粛生活が続き、外になかなか出なくなり、思う以上に体が固まってしまっていることも。そんな中、これからの時季は衣替えや冬用布団の入替えや大掃除など、室内でも体を動かす機会が多くなります。そこで急に体を動かすと、筋肉がその動きについていけず、腰痛を発症させたり悪化させたりしてしまうのです。

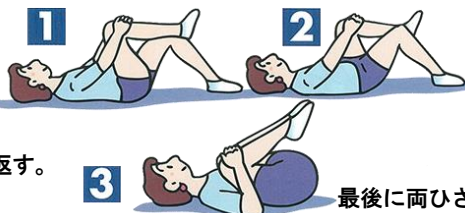
こうした腰痛を予防するためには、日頃から筋肉が凝り固まらないように動かすことが必要です。

### ◎毎日習慣にしたい腰痛予防ストレッチ

#### ひざかかえ体操

仰向けになり、片方のひざを両手でかかえてお腹に近づける。この時、手に力を入れないように!

左右それぞれ5〜10回ずつ繰り返す。



最後に両ひざを一緒に

#### へそのぞき体操

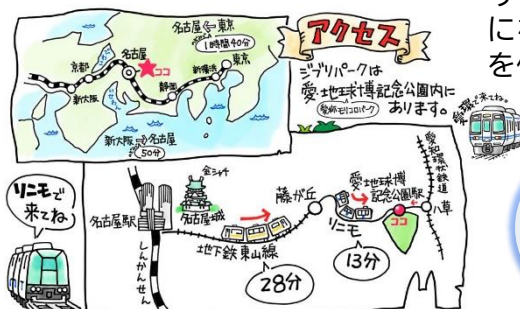


1 仰向けになり、両手をへその上へおく。

2 ゆっくり体を起こし、自分のひざを5秒間見る。5〜10回行う。

来場者をジブリの世界へと導いてくれます！

2022年11月、愛・地球博記念公園内に「ジブリパーク」が誕生しました。パーク内にはスタジオジブリの名作の世界を表現した5つのエリアがあり、まるで映画の主人公になったような気分で作品の世界を体感できます。



チケットはすべて  
日時指定の予約制！  
毎月27日は  
愛知県民デー  
です。



リフォームで  
スマイル！

## いつでも荷物を受け取れる 宅配ボックス！

宅配ボックスを設置しておけば、いつでも安心して受け取れます。

「荷物の受取りが楽々ストレスなし」

荷物が届くのを待つために外出できなかったり、受け取れなかった時には再配達の依頼をしたりとかなり面倒…。

またトイレ中や入浴中、寝起き、体調が悪い時など宅配が受け取れないことは多いものです。

宅配ボックスなら、対応しなくても荷物が受け取れるので、そんなわずらわしさが解消できます。



「操作は簡単 ボックスで受け渡し」

荷物がボックスに入れられるとロックされる仕組みです。

荷物が届けられると、その知らせがポストに投函されるので荷物を取り忘れる心配はありません。

荷物が届いたら、ロックを解除して荷物を取り出すだけ。受け渡しの手間はかかりません。



不在中・在宅中でも  
荷物が受け取れます。  
配達時間を気にする必要なし！

「しっかりロック 雨にも濡れない」

指定の場所に置いてもらう「置き配サービス」もありますが、すぐに取りに行けない時は置きっぱなしになるので、盗難が心配です。宅配ボックスならしっかりロックされるので安心です。

また、雨が降っていても濡れませんし、強風に飛ばされてしまうこともありません。

これなら  
便利！



お知らせ



新たに開始しました！

## こどもエコ住まい 支援事業

新築100万・リフォーム最大60万円

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！



アイリスオーヤマ  
ハイブリット加湿器

半田市 Y. T様

ご当選おめでとうございます！

Tejima NEWS  
SINCE 1959

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