

住まいのかわら版

「発行」
(有)アドバンスセきた
小田原市下大井393-3
Tel : 0465-39-1238

練り物をもっと活用してみませんか？

お手軽に使える練り物をアレンジすると、メニューの幅が広がり、食卓も楽しくなりますよ！

みなさま、元気で過ごすごうか？
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「練り物を活用する」です。

お鍋や食卓のお助け食材として重宝する「練り物」を、さらに活用してみませんか？

地味だけど幅広くアレンジできるちくわぶ

ちくわぶは、味が淡泊なので、実は、アレンジしがいのある食材なのです。

●ちくわぶのトップギ風：韓国のおつまみをちくわぶでアレンジします。
①ちくわぶを適当な大きさに輪切りにします。②フライパンに水とコチュジャン、鶏ガラだし、しょうゆを合わせ熱したところに①を入れて絡め、仕上げに細かく切った細ネギとゴマをかければできあがり！
●ちくわぶを汁物に。ちくわぶを薄く切ればお吸い物に、少し厚めに切つ



定番の練り物もメインや副菜で大活躍！

ちくわぶもお手頃で身近な食材。そのまま使えるのも良いですね。
●サラダに！薄めの輪切りにしたちくわぶとせん切りにしたきゅうりに、すりごまとマヨネーズを合わせて混ぜれば箸が進むサラダに。



マヨネーズを使うなら、明太子と合わせてもおいしいです！

●ちくわぶの穴にチーズやきゅうりを入れ、薄切りの豚肉を巻いて焼けば、かさ増しのボリューム満点おかず！味付けはしょうゆ＆砂糖や焼き

肉のたれはもちろん、シンブルに焼いたあと、ソースとマヨネーズ、鰹節をかけてお好み焼き風にするのもおすすめです！
●にんじんやピーマンと合わせてきんぴら風にしてもおいしいです！

かまぼこもおなじみの食材。切つてわさび醤油で食べるだけでもおいしいですが、ちよつとアレンジを。
●キュウリやわかめと一緒に市販の三杯酢と合わせてさっぱり酢の物。

●細かく切ったかまぼこにねぎや豆苗などお好みの野菜を炒めてポン酢で仕上げればご飯が進むおかずに。
●かまぼこをバターとしょうゆで炒めるだけでコクのあるおつまみに。

●かまぼこに具材を挟むと見栄えのする素敵でおいしい一品に！かまぼこを厚めに切り、上から真ん中に切り込みを入れ、大葉、キュウリや梅



頭の体操！間違いがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！

答えは裏を見て



料理を楽しむ！キッチンリフォーム

家族の真ん中にキッチンがあると、毎日の暮らしは、きっと楽しくなります。

来客時には扉を閉めてスッキリ！



before



見せる収納で使いやすく！置きたいものがまとめてしまえる多目的収納を作りました。



after

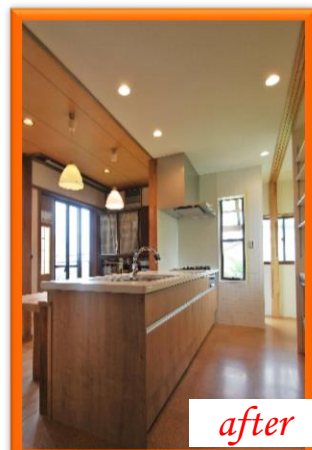


After LIXIL アレスタ

手元を隠していた壁を外し、盛り付けも配膳もスムーズにできるようになりました。



before



after

かんたん手芸教室

シールを使った「オリジナルポット」
持ち物： なし

■ 2月5日(火)
10:00 ~ 12:00
参加費：500円



※内容は変更になる場合がございます。

注文住宅・リフォームのことならせきたにお任せください。ゼロエネルギー住宅を建築する工務店です

有限会社 アドバンス せきた



神奈川県小田原市下大井 393-3
TEL : 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228
URL : http://www.advance-sekita.com/



アドバンスセきた
ホームページ QRコード



当店で
Tポイントが
貯まります。



材料の量はお好みで調節してくださいね！

★練り物とチーズは相性抜群！
練り物の上にピザ用チーズをかけてトースターで焼くだけでアツアツな一品に仕上がります。そのまま使える練り物なら、細かく切つてチーズと合わせ、しょうゆやマヨネーズと和えてみれば、食べごたえのある副菜にも。ぜひ活用してくださいね！

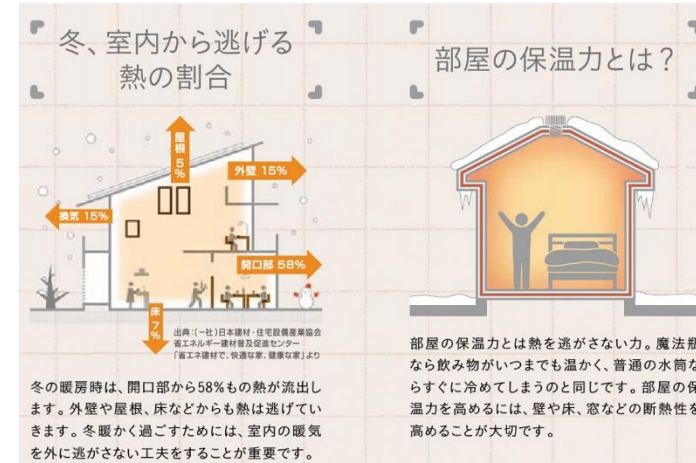
断熱リフォームについて（全3回シリーズ）第2回 快適生活（断熱リフォーム）のすすめ

保温力と断熱性アップで冷え込みに差が付きます！

前回、「築20年以上のお宅にお住まいの方は、断熱性が寒さの原因」とお話ししましたが、今回は具体的に何が原因なのでしょう？対策の重要ポイントは？

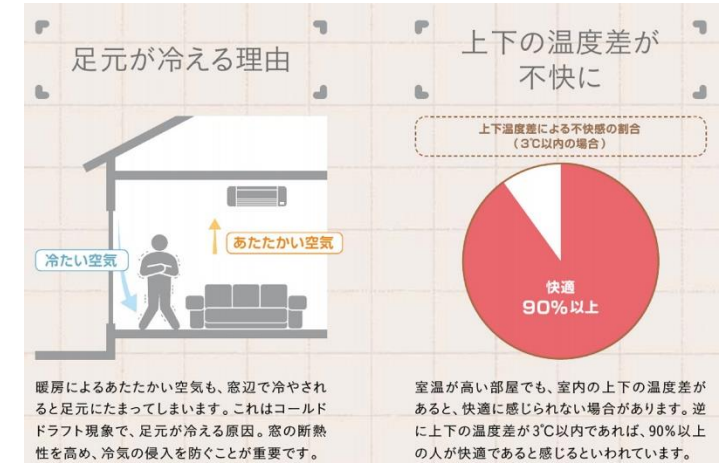
朝のリビングが寒い

保温力で差が…



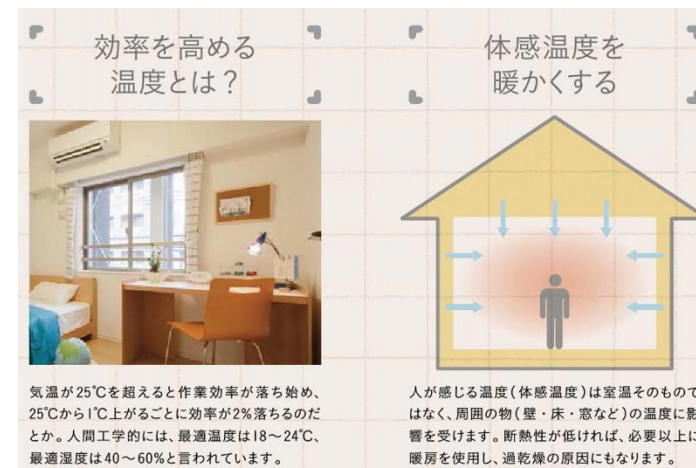
キッチンで足元が冷える

窓の断熱性が原因



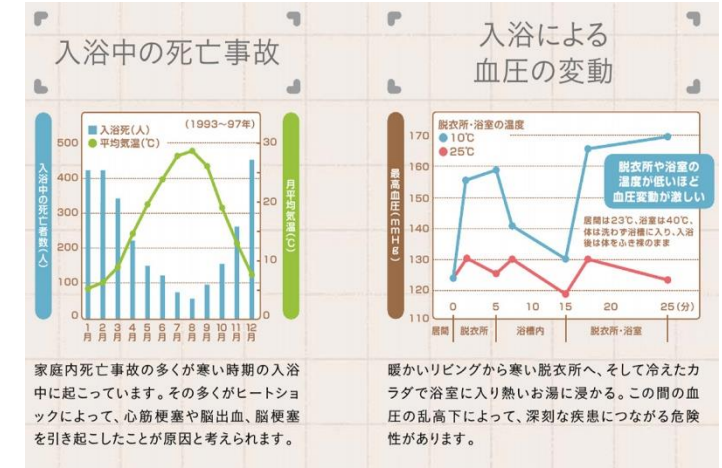
暖房で頭がボーっとなる

温度のコントロールが重要



脱衣所でブルツと寒い

部屋間の温度差が原因



お得に解決！

対象商品を使用したリフォーム工事で素敵な商品が抽選で当たる！

キャンペーン期間：2018年11月1日～2019年2月28日
応募対象：インプラス・ココエコ・リフレムⅡ
リシェント・リプラス
リフォームシャッター

お気軽にお問い合わせください。

→【アドバンスせきた 0465-39-1238】

リクシル

冬のあったかリフォームキャンペーン

2018 11/1 (木) ▶ 2019 2/28 (木)

総額100万円相当プレゼント！

対象商品を使用したリフォーム工事で、素敵な商品が抽選で当たる！

居心地のよいおうちから、大切な人へ冬の便りを

素敵な言葉で心を伝えよう

年末年始は旧交を温める季節でもあります。季節の挨拶、お世話になった方へのお礼など、便りを交わす機会も増えるでしょう。旧来、便りといえば書状でしたが今は伝える手段もさまざま。時と手段に応じた言葉の使い方やマナーなど、洗練された大人の作法を身につけましょう。

ケーシオンも当たり前になりました。基本的なマナーや常識も知っておきましょう。メールはできるだけ簡潔に。挨拶・名乗り、用件、結びの言葉で構成して。挨拶文は定型のものをいくつか控えておくべしと便利です。絵文字や顔文字の多用は大人のマナーとしてはNGです。また、SNSでは個人情報の扱いに注意を。

時代に合わせて言葉もそれを伝える手段も変化しますが、大切なのは相手を思いやる心。素敵な言葉で気持ちを伝えましょう。

プライベートな話題に触れたり、写真を許可なく公開するのはやめましょう。



今も昔も変わらず、便りは人と人とのつながりを深め、暮らしを豊かにしてくれるもの。この機会に「言葉のコミュニケーション」を見直してみませんか。

日常使える大和言葉
（よく使う言葉 ↓（大和言葉）
時間 ↓ ひまなとき
とても ↓ こよなく
いつも ↓ つねひごろ
意外 ↓ 思いのほか
だいたい ↓ おおむね
承認しました ↓ かしこまりました

今や大人の常識！
メールやSNSのマナー

電子化の時代、メールやSNSのEtiquette



イマドキトピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

お部屋のインテリアでプチ贅沢

お部屋の小物で楽しんでみませんか？インテリアを変えてみたいと思っても、家具などの大掛かりな模様替えは難しいですね。そこで、クッションカバーやスリッパの小物。値段も手ごろなので、いくつか揃えて気分を変えたり、スリッパに刺繍などをあしらったかわいいうるしゅ（かかとを踏みつぶして使うやわらかい室内履き）に変えると気分も上がります。クッションカバーはもちろん、タオルなど、直接肌に触れるものは、少し贅沢して良いものを選ぶと豊かな気分になります。色にこだわってみるのもおすすめ。赤などはエネルギーに満ちた色なので元気をもらえますし、オレンジは温かな気分をもたらします。グリーンは安らぎをもたらす色。青は落ち着いた気持ちにさせてくれるそうです。こちらも気分に合わせて選んでみてはいかがでしょうか？



部屋別におすすめの暖房器具

冬はもちろん、寒暖差が大きい春や秋など、暖房器具の活躍する時期も長いです。暖房機器の種類も豊富でどこで何をえばよいか迷いますね。広い部屋で使うなら、暖かい風が遠くまで行き届くエアコンが最適。ただし、乾燥するので加湿器との併用を。個室ならファンヒーターやオイルヒーターを。石油やガスのファンヒーターは短時間で温風が出るので早く温まりたい人におすすめ。ただし、時々換気が必要です。オイルヒーターは輻射熱を利用してじんわり暖めるので体にやさしく、乾燥もしにくいので寝室におすすめ。器具自体も熱くないのでペットや子どものいるお宅にも良いですね。セラミックファンヒーターはトイレや洗面室など小さい空間を暖めるのに最適。人感センサーや空気清浄機付きのものなどバリエーションもあります。カーボンヒーターやパネルヒーターはすぐ暖かくなりますが、範囲に限界があるので、足元など部分的に暖めたい人におすすめです。

甘酒、米麹と酒かすの違いは？

ブドウ糖やビタミンB群など、栄養豊富な甘酒。「飲む点滴」と言われ、市販のものも多く出回っています。甘酒には米麹でつくられたものと、酒かすでつくられたものがありますが、その違いとは？原材料が違うのはもちろんですが、米麹のものは砂糖を入れません、酒かすのものは砂糖を加えてつくりま。また、米麹のものはノンアルコールで、酒かすのものはアルコールが含まれるところも大きな違いですね。あとはカロリーや炭水化物が酒かすの方が若干控えめ。栄養的にはどちらもビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富ですが、ミネラルの一部でタンパク質や脂肪の代謝を助けるマンガンや抗酸化作用を持つセレンなどが米麹のものにだけ含まれます。栄養的には大きな違いはないので、味の好みなどで選んでみるのも良いですね。

