

2020年8月号

テライ通信



成長日記



買い物はいつも私1人で行って子供たちのお菓子を適当に買ってきてるのですが、たまに保育園の帰りに子供たちとスーパーに行くことがありません。

何も言わないとアレもコレもとカゴに入れていくので、「お菓子は1人1個やで!」と言ってお菓子コーナーに連れて行きます。たくさん並んだお菓子の興奮して「みて!こんなお菓子がああるよ!」と何回も呼ばれます。

欲しいお菓子が2つあると、弟に「こんなあるよ?」とすすめて買わせようとしたり、見るとすぐく面白いです。色んなお菓子を持っては返し、を繰り返して結

局はいつも同じお菓子を自分で選んで買うのが楽しいらしく、下の子が保育園帰りに「お母さん、お金持ってきた?」と毎日聞きます。(お金を持つてないから買い物に行けないと断るので)持っていないと言

うと、「んもう!明日はちゃんと持ってきてや!わかっただ?」と言われ、失笑しています。

横江晴奈

最近増えています!

皆さんはビルトイン家電ってご存じですか?

ビルトイン家電とは、あらかじめ天井や壁面、カウンタ下などに組み込まれている設備のことです。ビルトインの食器洗い乾燥機・IHクッキングヒーター・ガスコンロ・レンジ・エアコン・浄水器など、色

オープンレンジビストロで時短・簡単調理!

今回、冷めても美味しいレシピをご紹介します。

- ①鶏モモ肉1枚を厚みをそろえて一口大に切る。ビニール袋に酒・醤油を各大さじ1/2、塩小さじ1/3、こしよつ少々、溶き卵小さじ2と肉を入れ、よく混ぜ合わせる。(10分程度おくと、



々あります。

最近、ビルトイン家電の入れ替えや修理をご依頼されるお客様が増えています。それだけでなく普及している

ビルトイン家電の入れ替えや修理をご依頼されるお客様が増えています。それだけでなく普及している

さらに味がしみ込みます)ボウルに片栗粉大さじ4と肉を入れ、肉の表面の粉つぼさがなくなり、しっとりするまでよくもみ込む。

これにゴマ大さじ2をまぶし、皮目を上にしてオープンレンジのグリル皿に並べ、レンジの自動メニューを設定し、スタート! 8分でこんがり美味しい「ごまごまから揚げ」



の出来上がり!

お気付きでしょうか。そうなんです!油で揚げた肉を合わせてレンジに入れるだけ。

(使用商品 NEEBS 2700) パナソニックのオープンレンジ「ビストロ」シリーズは揚げ物・焼き物煮物も下ごしらえすれば後はボタンを押すだけで作れます。

夏の暑い中の料理は大変ですよ。レンジブックもついているのでその通りに準備するだけ。後はレンジに任せましょう。

寺居かおり

鈴庄由佳

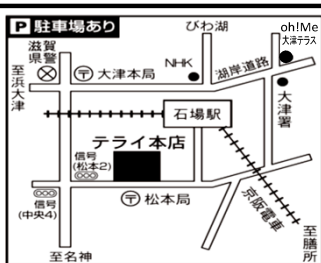
Panasonic

さわやかライフ



本店

大津市松本2丁目11-17 522-2532 FAX 524-3934



当店のホームページ、ブログをぜひご覧下さい。スタッフ皆でせっせと更新中!

ホームページはこちら



大津 テライ で、検索

http://www.teraidenki.com/

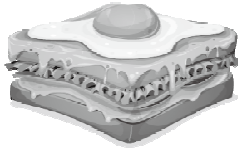
暮らしの
お役立ち情報2020
8

暮らしのヒント

朝食にいかが？
クロックムッシュ

「クロックムッシュ」とは、パンにベシャメルソース、ハム、チーズをサンドして焼いて仕上げたトーストの一種。「クロックムッシュ」というネーミングの由来には諸説あり、フランス語で「クロックムッシュ」とは「カリカリとかじる紳士」という意味で「食べるとカリカリと音がする」ことから…というのも諸説のなかのひとつです。

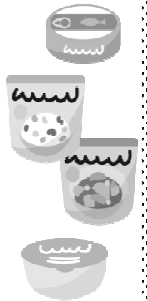
ゆで卵やハムを挟んだり、野菜をトッピングしたり…スタイルもさまざまです。お好みのスタイルを見つけておしゃれな朝食を楽しんでみませんか。



暮らしのヒント

ローリングストック法とは

- 大災害発生時は、1週間以上の備蓄が望ましいとの指摘があります。これは非常食だけに捉われるのではなく、例えば、普段から少し多めに食材を買い置きしておけば、最初の3日間は冷蔵庫の中のもの食べてしのぐことができ、それ以降は、乾物などの保存食やインスタント食品などで乗り切ることができます。ローリングストック法は、日常的に非常食を食べて、食べたらいざという行為を繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法です。わが家の備蓄は万全ですか？

晩夏まだまだ暑い日
夏バテに気をつけましょう。

晩夏は、暑さの疲れが出てくる頃ですね。暑いとは言っても、少し秋の気配が感じられるのもこの頃。夏バテしないようにマイペースでゆったり過ごしましょう。

爽やかライスサラダ

ごはんをサラダを別々にするのではなく、サラダの具材にごはんを使った「ライスサラダ」は見た目もおしゃれで爽やかな一品。炊きたてのごはんに、きゅうりやパプリカ、ハムなどの食材をたくさん加えることで、カラフルに仕上がります。オリーブオイルやお好みのドレッシングでいただきます。また、食べ方もスプーンやフォークを使うだけでなく、サニーレタスでライスサラダを包んで食べるのも楽しいアレンジです。



見上げれば秋の気配

「うろこ雲」は秋によく見られる雲ですね。本来、雲には季節はなく、条件が揃えばいつでも発生するそうですから「うろこ雲」は、秋にしか見られない雲ではないようです。しかし、「うろこ雲」は上空の高いところで発生する雲であるため、四季の中で最も高く澄んだ空になる秋によく見られることとなります。厳しい日射がない時間に空を見上げてみませんか。秋の気配が発見できるかもしれません。



お肌を労わる

紫外線や日焼け止めクリームなどで夏の肌は疲れ気味。うるおいをなくした肌を労わり、なめらかにしましょう。洗顔は大切ですが、肌表面をこするようやり方ではなく、肌全体をなでるように洗います。タオルで拭くときもゴシゴシこすらないように水分を吸い取らせましょう。肌はこすればこするほど、ごわつきやすくなると言われていきます。やさしく触れるように労り、なめらかな肌を保ちましょう。



おやつにミルク寒天

冷たくツルンとした口当たりの「ミルク寒天」は、暑い日のおやつにピッタリ。鍋で加熱して溶かした寒天に砂糖や牛乳を加えて冷やすといった手軽なレシピなので、砂糖の量を調整してダイエットに活かしたり、イチゴやみかんなどカラフルな果物を入れて、おしゃれなデザートにすることもできます。晩夏のひと時、手作りのおやつを味わいながらゆったりと過ごしましょう。

