

かわらばん

H28
8月号

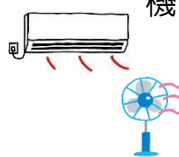
簡単に出来ちゃう節電方法を**大・公・開**!!

まずは今の時期欠かせない**エアコン!**



外から帰って来たらまずは窓を二箇所開け、空気を入れ替えましょう。こもった汚い空気を冷やしても意味がありません。次に、自動運転を選択。そして冷房ではなく除湿運転をし、最低1時間部屋の空気が綺麗に、そしてジメジメしなくなったらやっと冷房に切り替えます。エアコンの設定温度を28度にし、エアコンと同時に扇風機を置き、上向きに首を振ります。そうする事で部屋全体を効率良く冷やす事が出来ます。室外機も重要です。室外機の周りに物があると、空気が流れが遮られるため、空調効率が低下します。室外機周辺の雑草を抜いたり、物を整理するなどして整理整頓を心掛けましょう。

次は**照明器具の節電方法ですよ!**



今はLED電球にされている家庭も多いかと思いますが、皆さんもご存知のように、白熱電球からLED電球に替えるだけでも電気代が大幅に削減出来るんです!例えば、白熱電球1個をLEDに替えるだけでも年間1980円の節約になるそうです。今回ご紹介した節電裏ワザの方法は、今すぐ誰でも簡単に出来ちゃう方法ですので、ぜひ試してみてくださいね☆

◆夏季休業のお知らせ◆

8/11(木)~8/16(火)まで夏季休業となっております。大変ご迷惑をお掛け致しますが、何卒宜しくお願い申し上げます。尚、振替ご希望のご利用者様には出来るだけ対応をさせていただきますが、ご希望に沿えない場合もございます。予めご了承下さいませよう、重ねてお願い申し上げます。

300円で話題の燻製器が作れちゃう!?

100円ショップでステンレスのボールを2つ(大きい物と一回り小さい物)、金網を1つ購入します!これで燻製器の完成!税抜き価格たったの300円です☆
でも、これだけでは燻製は出来ません。ホームセンターなどで燻製の元となるスモークウッドやチップを購入します。やり方も簡単♪まず土台となる大きいボールにアルミホイルを敷き、その上にスモークウッド等を適量投入します。バーナー等で火を点け、網をセットし燻製したい物に乗せます(この時、燻製にする物の水分を飛ばしておく方が良いそうですよ!)。小さいボールを網の上に被せ、少し隙間を開けて30分程待ちます。隙間を開けないと火が消えてしまうのでココが重要!土台のボールも熱くなるので、屋外でやるなど、くれぐれも火傷には気を付けてくださいね!オススメはチーズや卵★中でもカマンベールチーズは一押しです♪



訪問リハビリマッサージの
福島ウェルフェアサービス
郡山市堤二丁目170番地
TEL 024(951)8700
FAX 024(951)2001

《営業担当》武田・
菊地・箭内・
谷・渡部



リハビリマッサージについて詳しく知りたい方は、ホームページをご覧ください。

ホームページ URL <http://fukushima-wel.jp>

夏は何かと「そうめん」の出番が多いですよ?つつい茹で過ぎて余ってしまった、食べ飽きたり...と悩んでいるそこのアナタ!
今月のかわらばんでは、そんな「そうめん」のアレンジレシピを紹介しちゃいま〜す♪
(クックパッドより参照)



◆材料◆

- ・そうめん (一人前)
- 豆乳 (200cc)
- めんつゆ3倍濃縮 (70cc)
- 白すりごま (大さじ2)
- お酢 (大さじ1)
- ・食べるラー油 (お好み)
- (または普通のラー油)
- ・青しそや万能ねぎ (適量)
- ・白いりごま (適量)



- ①材料の○を合わせて良く冷やします。
- ②そうめんを茹でて氷水で冷やし、器に盛り付ける。
- ③○を器に入れ、お好みでラー油・ネギ・ごま等を盛り付ける。

