

いちごのフローズンヨーグルト



●材料(4人分)

いちご 1/2パック(150g)
 コンデンスミルク 大さじ4
 レモン汁 1/3個分
 フレーンヨーグルト 1カップ
 生クリーム 80cc

●作り方

1. いちごはヘタを取ってボールに入れ、コンデンスミルクとレモン汁を加えてフォークの背でつぶす。ヨーグルトも加えてさらによく混ぜる。
2. 別のボールで生クリームをもったりとするくらい泡立て、①に加えてゴムベラで混ぜる。
3. バットに生地を流し入れ、冷凍庫で2時間ほど冷やし固める。一度取り出して全体をスプーンで混ぜ、さらに1時間ほど冷やし固める。スプーンですくって器に盛る。

いちごにはビタミンCが豊富！レモンを合わせることで、果物の中ではトップレベル。ビタミンCの美肌効果はよく知られていますが、しわ、シミを予防する働きもあるといわれているので、肌の悩みを抱えている人におすすめです。さらにウイルスや細菌に対する抵抗力をつけ風邪を予防、近年がんを予防する栄養素としても注目されています。

いちご

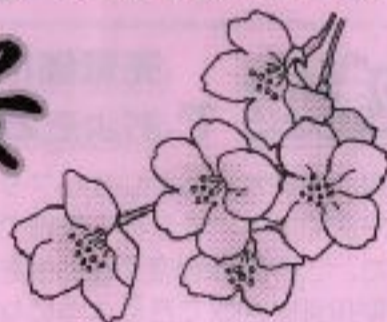


住まいる通信



2010 Spring

桜



日本人にとってもっとも馴染み深い桜。3月に入り、春の訪れが近づいてくると気になるのが桜前線です。この桜前線の知らせとともに、楽しみにしているのがお花見でしょう。お花見は平安時代からされており、当時は歌を詠んだり、管弦の演奏を楽しんだりと極めて雅なものだったようです。また食用としても親しまれており、塩漬けにした桜をお茶やお酒に浮かべれば風情たっぷりに。春になると目で舌で私たち日本人を大いに楽しませてくれる花ですね。

家庭で！ オフィスで！ 簡単省エネ

基本は簡単プラグを抜くだけ！

一般家庭の消費電力の約1割は待機電力といわれています。待機電力を減らすのは簡単。こまめに主電源を切ること。そして長時間使わない機器はプラグを抜くことを習慣にします。毎回プラグを抜くのが面倒なら、スイッチ付きのタップを使いましょう。またビデオデッキなどでプラグを抜くと設定が無効となってしまうものは、表示オフ機能を使いましょう。



1日1時間の短縮で
 年間約700円の節約。
 CO2は約13kg削減。

パソコンのスクリーンセーバーは省エネ？

パソコンを一定時間操作しないと、自動的に画面が変わるスクリーンセーバー。これを設定しても消費電力は下がりません。表示画面によっては、逆に消費電力が上がる場合も。使わないときは電源を切って省エネ省コストを。



ムダ毛・しぶ毛の上手なケア

ムダ毛処理の注意点！

多くの女子を悩ませるムダ毛。決して悪いものではないけれど、おしやれをする上ではどうしても邪魔になっ

1 処理前のお肌は清潔に！
 お肌に雑菌が入り込むととても大変！全身の汚れを落とす入浴後に行いましょう。また、アイテムを清潔にすること、肌に潤いを与えておくことも忘れずに！

2 毛の流れに逆わない！
 毛の生えている向きに従って処理するのが基本。逆らって処理すると、お肌に大きなダメージが。

3 アフターケアはしっかりと！
 低刺激タイプの化粧水やローションでしっかりと保湿を忘れずに。



バスボム

「バスボム」とは、お風呂に入れた時に炭酸ガスを出しながら溶ける入浴剤です。

■材料(1個分)

- ・重曹 …大さじ2
- ・クエン酸 …大さじ1
- ・コーンスターチ …大さじ1 (なければ片栗粉)
- ・グリセリン …適宜

■作り方

1. 破れにくいビニール袋を用意し、重曹、クエン酸、コーンスターチを入れて、よく混ぜ合わせる。
2. ①に少しずつグリセリンを入れ、生地をまとめていく。
3. ガス抜きをしながら、ビニール袋の上から球状にまとめる。ある程度の固さが出てきたら出来上がり。

★保存する場合は乾燥させてから密閉容器に入れてください。
 ★追い炊きのできる風呂釜のついた浴槽では、風呂釜の種類によっては、バスボムの使用ができない場合もあるので、事前に確認してください。

香りはアロマオイルで、色を付けたい時は食紅でつけましょう。中におもちやを入れても楽しいよ！



おうちで
eco 発電

ナカジマの新しい挑戦! 太陽光システム始動!

お見積り
無料

太陽のチカラで電気をつくる。
地球にも、家計にもやさしい♪

屋根に太陽電池を取り付け、太陽の光で電気をつくります。
太陽光発電は発電時に二酸化炭素を出さず、騒音もなく、
排気ガスも排出しない、とても環境にやさしい
クリーンなエネルギーです。



CO2削減

太陽光発電を利用することにより、1年間で1世帯が排出するCO2を30%削減でき、火力発電に使用する石油消費量は18%、約60本を削減できます。



光熱費節約

昼間発電した電気は、ご家庭の電力として使えるのでその分の電気代はタダ。

余った電気は売れる

しかも発電して余った電気は電力会社に売ることが出来ます。



だけど...
太陽光発電が魅力的なのは分かるけど...
初期費用が結構かかるんでしょ?

知得
情報!!

余剰電力買取制度 売電価格が でおよそ2倍に!

平成21年11月から太陽光発電の余剰電力買取制度がスタートし、太陽光発電で余った電力を今までのおよそ2倍の単価で電力会社に売電できるようになりました。この買取制度や補助金を組み合わせることで、従来よりも早く初期投資を回収できるようになります。

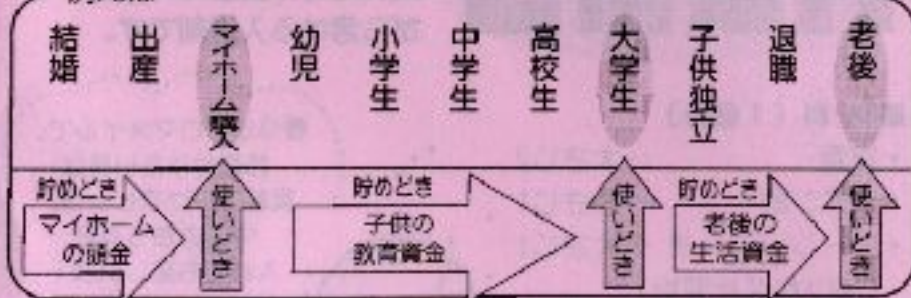
■ 詳しいお問合わせはお気軽に当社まで!

やりくりビギナーのための お金の「貯めどき」「使いどき」

やりくり上手の第一歩は、お金の出入りを知ること。ざっくりでもいいので家計簿をつけると、月々の収入、何にいくらの支出があるのかといったお金の流れが見えてきます。一般的な貯めどきと使いどきを自分と家族の人生設計に当てはめてライフプランを立てましょう。使いどきにどれくらいのお金が必要になるのか調べてそれに合わせて貯蓄額を決めてゆきましょう。



例えば



まちがいさがし 左のイラストを見比べてね!
4つのまちがいがあるよ。

店頭で答え合わせ!プレゼントをGETしよう!



4つのまちがいに○をつけて、住まいる通信を店頭を持って行こう。答え合わせをするよ。見事正解された方には、その場で粗品をプレゼント!

解答期限: 5月末日まで

血液を健康に!!

サラサラ血液をつくるには、なんと言っても毎日の食事が大切。このキーワードで、積極的にとりたいた食材を覚えましょう。

血液サラサラ献立のキーワード

オサカナスキャネ

お茶 魚 海藻 納豆 酢 キノコ 野菜 ネギ類

忙しくて料理をする時間がない、外食が多いという方はメニューの選び方に工夫を。同じ魚料理でもフライより煮物やお刺身などあっさりしたものを選ぶのがコツです。そして副菜には必ず野菜をつけましょう。

オススメレシピ

かつおのさっぱりソース

材料(2人分)

かつお 80g
トマト 1個
タマネギ 1/4個
醤油・酢 各大さじ1
ごま油 小さじ1

作り方

1. トマトはヘタを取り除き、皮を湯むきする。1cm角に切ってボウルに入れる。
2. タマネギは粗みじん切りにして、①を加え、さらに醤油、酢を入れて混ぜ、しばらくおく。
3. ②に食べやすい大きさに切ったかつおを加えて混ぜ、最後にごま油を加えて全体に混ぜれば出来上がり。



砂大塚ガスサービスショップ

くらしプラス

ナカジマ

彦根店/彦根市平田町700-2
長浜店/長浜市南呉服町3-4

TEL 0120-46-0411

中島商事(株)

本社/東近江市宮荘町61-5
TEL 0749-65-7376 FAX 0749-65-7052