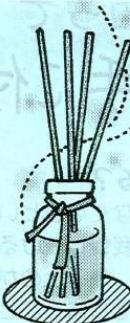


帽子の収納

帽子は重ねておくと型崩れしたり、どんなものがあったか分からなくなってしまいます。そんな時には、クローゼットのバーにS字フックを掛け、チェーンを掛ける。今度はチェーンにS字フックをかける。あとは帽子を掛けていくだけ。帽子のサイズに合わせて好きな位置に移動でき、空間を有効活用できます。



ドラッグストアなどで売られている無香料の消臭ピースをお好みのグラスやビンに入れ、そこにお気に入りの香水をスプレーしても涼しげなことができますよ。



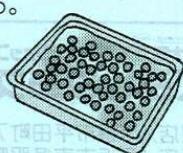
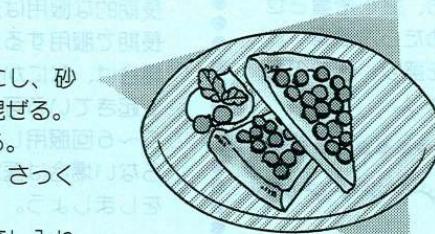
ロゴが小さめの瓶に香水と無水エタノールを2対8くらいの割合で入れ、ステイックを挿すだけ。ステイックの素材は竹や葦がおすすめです。

混ぜて焼くだけ！
10分でできる！

ブルーベリーケーキ

■作り方

1. ボールにバターを入れ練ってクリーム状にし、砂糖を2~3回に分けて加えながら、よく混ぜる。とき卵も2~3回に分け入れ、よく混ぜる。
2. ①に、小麦粉をふるいにかけながら入れ、さっくり混ぜ合わせる。
3. バットにクッキングシートを敷き、②を流し入れ平らにしその上にブルーベリーを乗せる。
4. ガスコンロのグリル（両面焼き）で強火で5~6分焼く。
※途中、上面の様子を見て焦げそうだったら上面だけ弱火に。
5. 切って盛り付け。ホイップクリームやミントの葉を添えて完成。



■材料(15cm×20cm)

バター	50g
砂糖	50g
卵	1個
小麦粉	50g
ブルーベリー	100g

クイズ

食材の組み合わせ

- Q1 「美田」を意識した食材の組み合わせとして、トマトと相性の良い食材は何？
A 納豆 B 豆腐 C じま
- Q2 夏の強い日差しに負けない「美しい髪」をつくるのは、枝豆と何？
A わかめ×じま B 山芋×オクラ C かぶ×トマト
- Q3 「夏バテ防止食材」玄米にぴったりあつた食材は？
A トマト×そば B オクラ×豆腐 C ひじき×納豆



Q3の答え：C ひじき×納豆
納豆には良質なたんぱく質に加えてビタミンB群が豊富に含まれ、糖質の代謝を助ける働きがある他腸内環境を整えてくれるため、胃腸が弱りやすいこの時期の力強い味方です。そこにさらにひじきを摂ることができます。



Q1の答え：B 豆腐
トマトのリコピンと豆腐のイソフラボンと一緒に摂りましょう。また、トマト×オリーブオイルも美肌に効果あり。

住まいの通信



肌がベタベタして、メイクのヨレや崩れが気になる夏。一日中涼しげな美肌を保つためのベースメイクのコツは？



1. まずベースメイクの前に、洗顔料で皮膚表面に付着した皮脂をきちんと取り去り、化粧水や乳液で肌を潤わせておきましょう。
2. 日やけ止めや下地クリームは、薄くが基本。顔全体に指先で軽くスタンプを押すように置いていきます。
3. リキッドファンデーションやBBクリームなども、下地と同様指でたたき込んでから、キレイなスポンジでさらにたたき込みます。肌への密着力が高まり、余分な油分がスポンジに吸収されます。
4. 仕上げのフェイスパウダーは大きめのパフに粉をたっぷり取り、下からに向かってつけましょう。粉が皮脂を吸着してくれるので、崩れにくくなります。ぜひ試してみてくださいね。

大阪ガスも電気エアコンはじめました!!

夏本番!! エアコンの準備はお済みですか!?

「控えめ」でも快適

節電

暑いのはイヤ、
だけど冷やし
すぎたくない!

快適エコ自動運転



除湿冷房とゆらぎ気流で
快適に涼しくなるよう運転。また、人感センサー
の働きにより、人の動きに合わせて気流を
吹き分けします。

快適の秘密は
しつどコントロール

だんだん感じる
「ムシムシ」も
これで解消♪

ずっと涼しい!

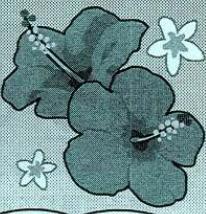
「除湿」で涼しさキープ

プレミアム冷房

設定温度に達し冷房運転が弱まつても、除湿によって快適な温度としつどに保ち、蒸し暑さを感じにくい快適空間をお届けします。

ダイキン

新うるさら7 RX



お掃除
まかせて
キレイ

色々なのに
空気もキレイ!

カビとも
おさらば♪

熱交換器
除菌・防カビ仕様

カビがつきにくい!!!

フィルター
自動お掃除

フィルターの目詰まりをなくして
電力消費のムダをカット。

お肌に
うれしいね!!

冬は
加湿
暖房

給水なしで加湿

外の空気中の水分を
利用して、無給水で
冬のお肌、お部屋へ
うるおいをお届け。

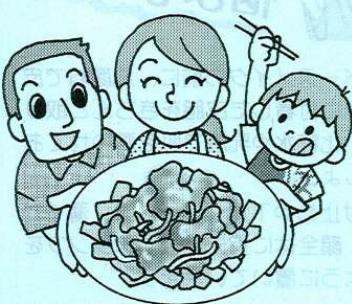
◆その他メーカーも取扱っております。お気軽に下記までご連絡ください。

甘酸っぱさが
暑い日にピッタリ♪

豚肉のマリネ風

材料 (2人分)

豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)
10枚
玉ねぎ 1/2個
レタス 適宜
片栗粉 適宜
ケチャップ 大さじ5
ウスターーソース 大さじ2



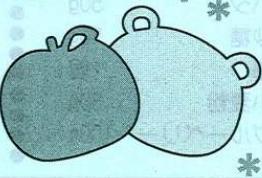
作り方

- レタスは1cm幅のざく切りにして水に放ち、パリッとさせて水気を切る。
- 保存用ジッパー袋にケチャップとウスターーソースを入れ混ぜておく。
- 繊維に沿って細切りにした玉ねぎと、塩・コショウしてから片栗粉をまぶした豚肉をサッと茹でる。
- お湯をしっかり切った熱いまの豚肉、玉ねぎを②に入れソースを絡め、袋を密着させ閉じる。冷めたら冷蔵庫へ。
- 器にレタスを盛り、④をのせれば出来上がり。

本誌ご持参
先着10名様に

くまりんご
使い分けまな板シート
プレゼント♪

今号の「住まいの通信」を店頭へご持参
いただいた先着10名様に「くまりんご使い
分けまな板シート」をプレゼントいたします。
お気軽にご来店ください!!



正しく知って

痛み止めと上手に付き合う

◆飲みすぎると効かなくなる?

用法・用量を守って飲めば効かなくなるということはありません。反対に痛み止めを飲まずに我慢し続けることで痛みの原因物質が増えてしまい、その結果、痛み止めが効きにくくなってしまったり身体に負担がかからってしまうこともあるそうです。

◆飲むタイミングは?

痛みを感じ始めたら飲むのが正解。我慢できないほど痛みが強くなってから薬を飲むと、薬が本来持つ効力を発揮できないことがあります。

◆長期服用しても大丈夫?

長期的な服用は避けましょう。長期で服用するほど痛みが続く場合は、なにか他の病気が原因で起きている可能性があります。5~6回服用しても痛みが治まらない場合は医療機関での受診をしましょう。

用法・用量を
守ろうね。



大阪ガス 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

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