

生地から作る!

ピザ

材料 (直径20cm)

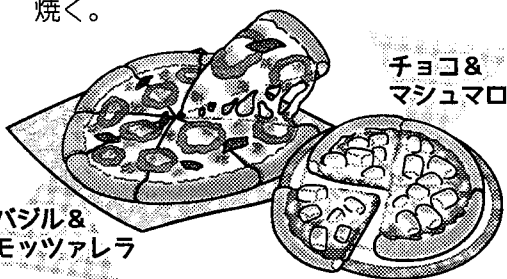
- 強力粉 120g
- 塩 2g
- 砂糖 3g
- A インスタントドライイースト 3g
- ぬるま湯(40℃) 80g
- オリーブ油 小さじ1
- お好みの具材 適量



材料を袋に入れて揉む!

作り方

- ①ジッパー付食品用の保存袋にAを計りながら入れ揉む。※ドライイーストと砂糖は近くに、ぬるま湯はドライイーストにかかるとよい。
- ②生地が馴染んだらオリーブ油を加え、さらに揉み、まとまったら口を閉じ、常温で約2倍に膨らむまで発酵。
- ③アルミホイルの上にクッキングシートを敷き、その上に②のせて広げる。
- ④魚焼きグリルの強火で約5分、中まで焼けたらお好みの具材をのせて約1分焼く。



チョコ&マッシュルーム

バジル&モッツアレラ



クセが出る

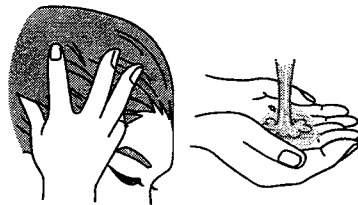
ドライヤーは根元から毛先へ。髪の内側に手を入れ左右に大きく動かして根元中心に乾かしましょう。手ぐしで髪の間から毛先を軽くひっぱるように乾かすと髪がまっすぐに!



前髪が割れる

ある程度乾いた状態で、気になるところに熱をあてながらくしで浴わすように乾かしましょう。

セルフカラーリングがすぐに色落ちするヘアカラー直後のシャンプー前に、髪に少量のお湯をつけもみ込んで全体になじませましょう。ぬるま湯でしっかりとすすぎ、シャンプーは泡立ててから使うようにし、トリートメントで仕上げを。髪を濡れたままにしないのも長持ちのポイントです。



傷みが気になる

洗い流さないトリートメントがおすすすめ。髪が濡れていると中まで浸透しないため、軽く乾かしてから使うのがポイント。

セルフカラーリングがすぐに色落ちする

あなたの髪のお悩みを自宅でケア

住まいる通信



2021 Spring

床を拭く時はワイパーに頼らず、雑巾を使ってしゃがんで拭くと下半身が引き締まります。しゃがみながらの移動はお尻と太ももに体重がのりスクワットと同じくらいのシエイプアップ効果があり、汚れもよく見えるようになりますので掃除もはかどります。

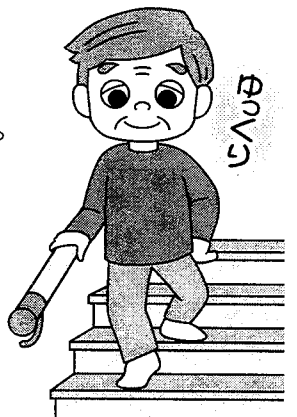


床拭きで下半身をシエイプ!

関節痛

膝が傷んで階段を下りるのがつらい時は、つま先からゆっくりと降りるようにしましょう。

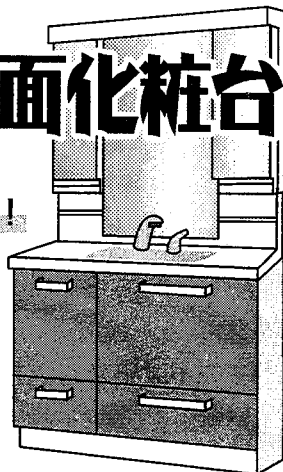
さまざまな原因で起こる関節の痛み。自分でできる対処法としてはサポーターでの固定がおすすめです。なるべく関節に負担をかけない生活を心がけましょう。湿布が有効な時は、冷やしても温めてもOKですが、迷ったら、冷やした方が無難。炎症が起きている時に温めると逆効果になってしまうことがあるからです。また、湿布が効かないときは、痛む場所が深かったり、別の原因であることが多く、効果が出にくいことも。



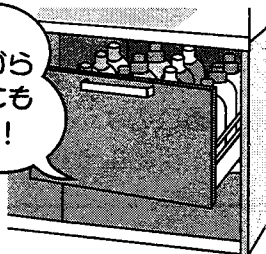
いいもの発見!

システム洗面化粧台

欲しいアイテムがすぐ取り出せる! 整理のしやすさと収納力が自慢の2段引出し。配管スペースを少なくし、ケコミ部分も有効に使えます。



引き出したからカガまなくても取り出せる!



高さが選べる!

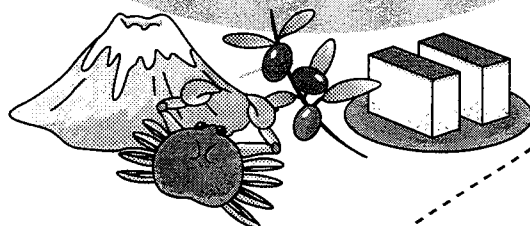


ミラー裏の収納でスッキリ! トレーは、収納するものに合わせて高さを自由に選べ、丸洗いができるので清潔に使えます。

都道府県当てクイズ

名産品や観光スポットなどをヒントに、どこの都道府県かを当ててください。

- Q1. 八甲田山・りんご・ねぶた祭
- Q2. カニ・金箔・兼六園
- Q3. 軍艦島・カステラ・平和記念像
- Q4. お茶・大井川鉄道・富士山
- Q5. オリーブ・小豆島・うどん



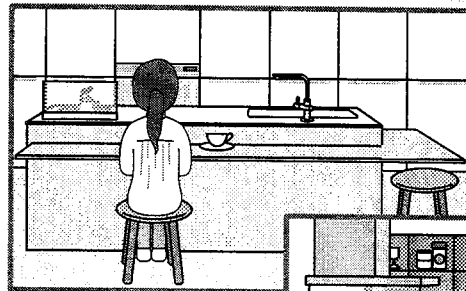
クイズの答え

- Q1. 青森県
- Q2. 石川県
- Q3. 長崎県
- Q4. 静岡県
- Q5. 香川県

暮らしの中心にキッチン

料理を作る人、食べる人、洗い物をする人も同じ時間を過ごせる広場のようなキッチンを中心に置いてみませんか。

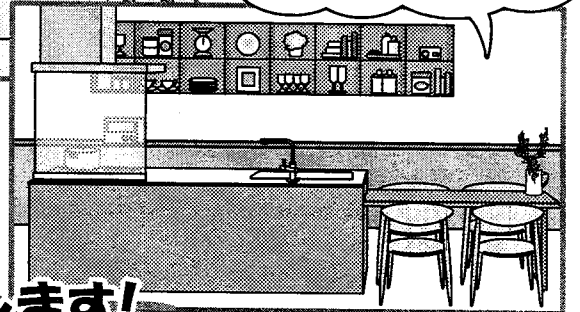
LDKから解放された、ひとつながりの暮らし。キッチンが書斎にもなり、Barにも変化します。



◀空間になじむ大容量の収納。使わないときはスッキリ、インテリアに馴染みます。

リビング収納もあるのでお部屋がスッキリまとまる!

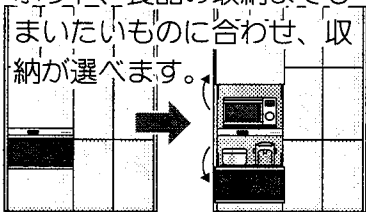
暮らしを魅せるオープン棚。カウンターを外しテーブルにもできます。



キッチンの困りごととも解決します!

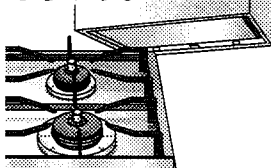
収納しきれず、調理道具が出しっ放しに...

取り出しやすく収納できて作業をサポート。炊飯器やポット、食品の収納までしまいたいものに合わせ、収納が選べます。



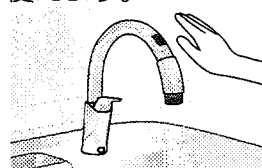
換気扇やコンロは、掃除が大変で...

今まで大変だったお手入れが、驚くほどラクになります。



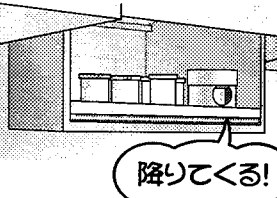
ベタベタした手で、蛇口を触るのは...

センサー付き自動水栓がおすすです。蛇口に触れずに水を使えます。



キッチン上部の収納に手が届かない...

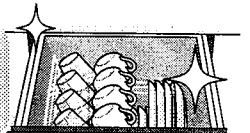
昇降式の戸棚にすればさっと手が届いて使いやすくなります。



降りてくる!

食器洗いはしたくない...

ボタン一つでしっかり洗浄、乾燥までしてくれる食器洗い乾燥機にまかせましょう! 手荒れの心配もなくなります。



システムキッチンに関するお問い合わせは、お気軽に当社までご連絡ください。

牛乳パックで家庭菜園

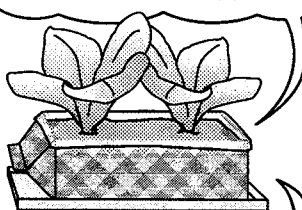
【準備するもの】

- ・牛乳パック・ハサミ・キリ・不織布の排水口用水切りネット・水受けトレーか皿・野菜用土・種(ラディッシュ、ミニレタス、パセリなど)

野菜を作ろう!

- ①牛乳パックの注ぎ口部分を切り取り、四隅におよそ半分の位置まで切りこみを入れ、中に折り込む。
- ②側面の下のほうに数か所、キリで排水用の穴をあける。
- ③土が流れ出ないように不織布を牛乳パックに重ねる。
- ④③をトレーの上に乗せ、土を入れ種をまく。
- ⑤水をたっぷりあげて完成。

テープやシールで飾ろう!



ココでも作れる!

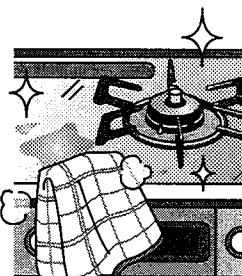
日当たりの良い場所、特に朝日があたるころにおきましょ!



葉物野菜は外側の大きく育った葉から順に収穫を!

早めに落としてキレイをキープ 油汚れ

ガスコンロ周りの油汚れは、早めに対処すれば楽に落とせます。しかし、なかなか温かいうちに拭いたりするのは大変です。そんな時は、布巾を温めましょう。濡らした布巾を電子レンジで温めて拭けば、冷えて固まった油汚れも洗剤なしでも良く落ちますよ。



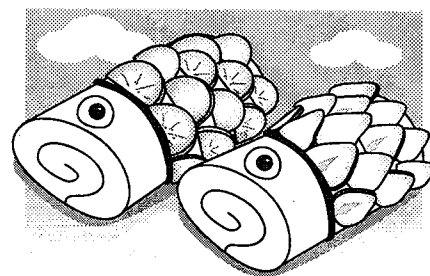
温め過ぎに注意!

端午の節句

行事には子供の成長を願ういろいろな意味が込められています。

- 鯉のぼり 鯉のように元気にたくましく育ち出世を願う
- 兜や鎧 病気や交通事故などから子供の体を守る
- 菖蒲湯 無病息災を願い邪気を払う
- ちまき 厄除け
- 柏餅 家系が絶えない縁起物

鯉のぼりケーキ



材料

- ロールケーキ 2本
- ホイップクリーム
- キウイ
- イチゴ 各適量
- チョコペン 1本

作り方

- ①キウイは皮をむいて5mm幅の半月切りに、イチゴはヘタを取り縦に5mm幅の薄切りにします。
- ②ロールケーキにホイップクリームをのせ全体的に伸ばします。
- ③しっぽの方からフルーツをうるこのようにのせていきます。
- ④チョコペンを湯せんで溶かし、目とエラを描いて出来上がり。

大阪ガス サービスショップ **ナカジマ**

彦根店/彦根市平田町700-2 ☎ 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