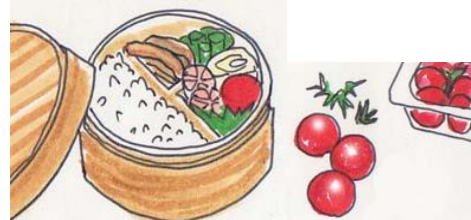


快適Life

暑い日のお弁当食中毒対策



お弁当の彩りと栄養に強い味方、ミニトマト。ヘタ付きのまま入れると雑菌の繁殖の恐れが。また、水分も残りやすく、いたみの一因にもなりますので、ヘタは取ってから入れましょう。

弁当箱はすみずみまで洗いましょ

お弁当箱を清潔に保つことも、食中毒対策につながります。たとえば、フタのふちはもちろん、ゴムパッキンなどがあれば、必ず毎回外して、隅々まで十分に洗いましょ。今は泡スプレー式の食器用洗剤もあるので、利用するのも一つの手ですね。油分が残っているときはすすぎにお湯を使うとスッキリします。もし、汚れが気になる...という場合は、説明書を参考に、台所用漂白剤をお湯に溶かしてつけ置き洗いをすることをおすすめします。

暑い日はお弁当がいたまないよう、配慮が必要ですね。そこで、対策をご紹介します。

①調理前の手洗いは基本中の基本

石鹸などで丁寧に洗うのはもちろん、生の肉や魚を触った際も丁寧に洗いましょ。ちなみに、野菜や、肉・魚用とまな板を分けるのもおすすめです。

②野菜をゆでるときは、その前に切る

野菜はゆでてから切ることも多いかもしれませんが、お弁当に関しては、切ってからゆでることで、まな板などの調理器具に触れることなくすぐ味付けができるので、雑菌繁殖のリスクを防げます。

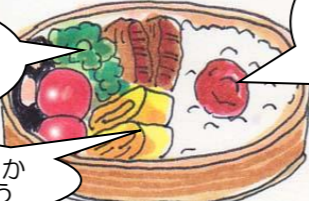
③防腐効果のあるグッズを利用する!

最近では、ワサビ成分を含んだフィルムなどがあるので、利用してみましょ。

●一例で見る、食中毒対策ポイント

ブロッコリーは房の中に水分が残りがちです。しっかり洗って、しっかりと水気を拭き取りましょ!

卵焼きは中までしっかりと火を通しましょ



梅干しは対策に有効だけど、昔ながらの塩分がしっかりあるものが高塩分殺菌効果が期待できておすすすめ! ちなみに、梅干しを散らしてご飯に乗せるとなお良しです

ちなみに、お酢も殺菌に効果的。ご飯に少量のお酢を混ぜると良いそうです。

かんたんレシピ

お手軽♪タンドリーチキン

教えてくれた人...尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>



※鶏もも肉の漬けこみ時間を長くすれば、さらに味がよ〜くしみこみ、ヨーグルトの効果で、お肉もやわらかく仕上がります。

①鶏もも肉は、食べやすい大きさに切り、塩・コショウをふる。

②Aを混ぜ合わせ、①を加えてよく混ぜ、1時間ほど漬けこむ。

③トースターの天板に②を並べ、15~20分焼く。

④器に、手でちぎったサニーレタスをのせ、③を盛りつける。

材料

(2~3人分)

- 鶏もも肉...400g、塩・コショウ...適量
- A: ヨーグルト...150g、カレー粉...大さじ1、ケチャップ...大さじ3、ニンニク...1かけ、ショウガ...20g
- サニーレタス...2枚

Chottoいいかも

暮らしの上で必要だと思っても、ないと意外に平気なモノがあるかもしれません。そんな、いらないかもしれない!? を考えてみませんか?

■ ソファ



あるのが当たり前になりがちですが、つい洗濯物などを置いたりして生活感が出やすくなります。また、場所も取るので、なければ、スッキリ、空間を広く使えるかもしれません。



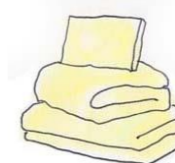
床に座りたいときは、大きめのクッションなら移動もラクです。

■ 調理用ボウル



入れ子に収納できるので、一見コンパクトに見えますが、使うボウルは意外と限られていませんか? 見直して減らしてみると、気分もスッキリするかもしれません。

■ 来客用布団



年に数回しか使わないのに、場所を取るのに、思いきって処分すると、そこに必要なモノが収納できるかも。また、客用のカバーも普段使いの替えカバーを使えば、しまえばなしになることもありません。来客時には、レンタル布団を使うのも一つの手です。

エアベッドなら、省スペースで収納でき、干す手間もいりません。

■ 少したびれた服



おうち時間も増えたので、部屋着もアップデートさせて、気分を上げたいですね!

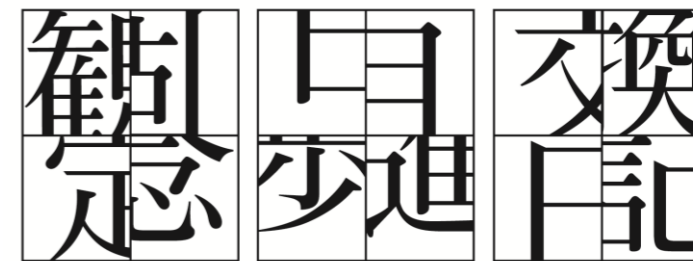
外には着ていけないから部屋着にしようかな、という、くたびれたTシャツなどがありませんか? でもいつか存在を忘れて、引き出しの奥に...ということも。残しても1~2枚にして、思いきって処分してもいいのでは?

熟語探し

A~Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



今日は大切な日だね



A

B

C

答え



答えは左下にあります。

良い住まいと良い暮らしを提供する会社
LIXILリフォームショップ

須田建設

一級建築士事務所

0120-71-7750

お気軽にご相談ください。



当店で
Tポイントが
貯まります。



耐震補償付き
スーパーストロンク構造体
VALUE パルキュー

これからの家づくりは
「安心基準」「耐震等級3」
相当で建てる住宅！

須田建設は耐震診断・耐震改修のできる会社です。

日本建築防災協会の『木造住宅耐震診断プログラム評価』を取得しているプログラムと
日本建築防災協会から発行されている一般診断法によるプログラムを使用し
木造耐震診断を行っています。



LIXIL # おうち時間を幸せに

賢く「グリーン住宅ポイント制度」で
お得にリフォームしませんか？

お風呂の
リフォームを
お考えのお客様！

戸建編

グリーン住宅ポイント制度とは一定の省エネ性能など、条件に合った住宅取得やリフォームでポイントが発行され、商品に交換したり追加工事に充当することができる制度です。(1ポイント1円相当)

在宅ワークなどで自宅で過ごす時間が増えたことではじめて気づいた住まいのお困りごとをリフォームで解決して
おうち時間を幸せに

お風呂まるごと快適リフォーム パック(戸建編)

せっかくお風呂をリフォームするなら

スパージュ

お風呂を愛する国のバスルーム。湯を、愉しむ。時を、味わう。スパージュ、それは、人生を豊かに潤すシステムバスルームです。



アライズ

もっとお風呂が好きになる。手軽にリラックスができ、キレイであたたかい、快適を生み出すバスルームです。



断熱リフォームをプラスして

省エネ・快適健康・安心・安全な暮らしにバージョンアップ

ポイントももらえる

こんなお困りごとを
一気に解決！

将来に備えて
使いやすくしておきたい。

冬場の浴室は寒いな。

毎日入るお風呂だから
もっと節約したい。

サーモバスS # 節水・省エネ



時間がたってもお湯が冷めにくいから光熱費を賢く節約。

高断熱浴槽 24,000ポイント

握りバー # バリアフリー



年齢を重ねると不安になる浴槽への出入りをアシスト。

手すりの設置 5,000ポイント

ドア # バリアフリー



つまずき・転倒のリスクを減らして安心・安全。

段差解消 6,000ポイント

出入口の幅拡張 28,000ポイント

エコアクアシャワー # 節水・省エネ



ボリュームのある浴び心地と節水の両立を実現。

節湯水栓 1台 4,000ポイント

取替窓 リプラス # 寒さ対策



窓も一緒にリフォームして見た目も快適さもグッとアップ。

外窓交換 1箇所 15,000ポイント

*内窓設置でも同じポイントが獲得できます。

1ポイント
=1円相当

獲得合計
ポイント

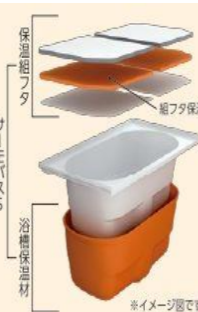
82,000円

相当分の
ポイント

*「高断熱浴槽」・「手すりの設置」・「段差解消」・「出入口の幅拡張」は1戸あたり1工事までがポイント付与されます。

冬場もあったかい♪

ダブル保温構造でお湯が冷めにくい。



床がすべりにくく、冷やっとならない。



お掃除がとっても楽に♪



お風呂の残り湯で、勝手にお掃除！



スポンジ掃除だけで、隅々までキレイに。



浴槽裏に水が入らないようにしっかりガード。

ポイントは「新しい日常」や「防災」に対応するための追加工事費用に使うことができます。

ポイントを使って
お得な
リフォーム

在宅ワークのお悩みを解決！



毎日の家事負担を軽減！



手洗いをより安心・スムーズに！



住まいに風の通り道を確保！



窓や屋根の台風・強風対策



ご存知ですか？

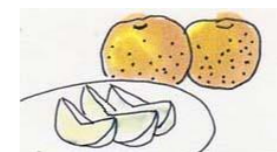
7月4日は梨の日



みずみずしく、さわやかな甘さがおいしい梨。7=な、4=しの語呂合わせで2004年に「梨の日」が制定されたそうです。和梨の種類は多く、30以上もの品種があります。和梨には赤梨、青梨があり、赤梨は、皮に赤みがあり、ザラザラした手触りが特徴。代表的な品種として知られる「幸水」、「豊水」などがあります。青梨は、皮の色が緑色っぽくて、表面がツルつとした手触りが特徴。代表的な品種は二十世紀梨などがあります。

おいしい梨の見分け方

和梨の一般的なおいしい見分け方をご紹介します。軸が太く、色ムラが比較的少なく、ふっくらしていて、皮に張りがある重みのあるもの。おしりのくぼみが深いところもポイントだそう。赤梨は、熟すと、赤みがかかった色になり、食べ頃となります。



和梨の保存方法は、乾燥を防ぐために、キッチンペーパーや新聞紙などにくるみ、ポリ袋などに入れて冷蔵庫の野菜室に入れましょう。

お家に関する事なら何でもご相談下さい！出来る限り対応させて頂きます。定期的にブログも更新しています。ホームページもぜひご覧ください。

須田建設 朝霞



墓石のお問い合わせはこちらです
(株)須田建設 石の久遠
0120-076-757