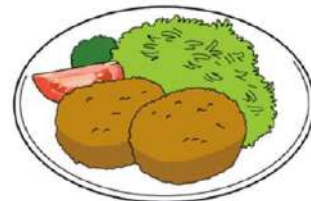
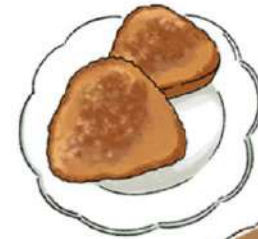


冷凍食品を上手に活用しましょう！ 忙しいときやお弁当などに大助かりの冷凍食品。 ぜひ、アレンジしてさらに楽しみましょう♪

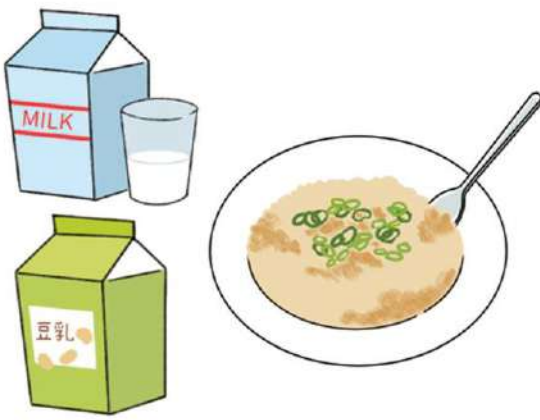
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「冷凍食品のアレンジ」です。
今や、さまざまな種類の冷凍食品があります。そのまま食べるのも良いですが、アレンジしてみましよう。

ご飯系の冷凍食品は 味のアレンジも多彩！

焼きおにぎりは、常備しておくとしても便利！電子レンジで温めたあと、鮭フレークや海苔を足して、お湯かお茶を注げば、お茶漬けのできあがり♪また、温めた焼きおにぎりと市販のトマトソースを混ぜて熱し、粉チーズやとろけるチーズを入れてさらに混ぜれば、リゾット風にもなります。電子レンジでつくる場合は、凍ったままの焼きおにぎりと市販のトマトソースを入れて熱し、途中で混ぜて再びチンするなど、調整してください。ほかに、温めたものを市販のスープに入れ、ほぐして食べても良いですし、水分や油をよく切ったツナとマ



ヨネーズを合わせて焼きおにぎりの上に乗せ、トースターで焼くと、ボリューム満点です。



焼きおにぎりのリゾット風は、豆乳や牛乳でもOK。その際は、ベーコンやコンソメを加えると味わい深くなります

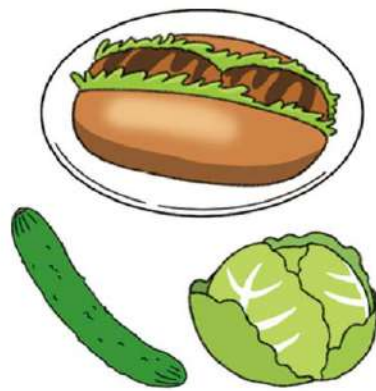
冷凍のご飯もので、チャーハン中華スープと、チキンライスはコンソメスープなどと合わせてもおいしいですし、どちらも、チーズを乗せるのもおすすめです。

おかず系の冷凍食品 アレンジで食べ応え満点

冷凍の唐揚げは、大根おろしとポン酢でさっぱり食べるのもおいしいです。マヨネーズとチーズを合わせて電子レンジでチンすれば、食べ応え抜群です。

冷凍コロッケも使えます。コッペパンに切れ目を入れてソースを塗り、温めたコロッケを半分は切つてはさめば、コロッケサンドのできあがり♪ケチャップを混ぜたご飯と、温めたコロッケを混ぜて耐熱皿に敷き、市販のトマトソースとチーズをかけてオーブントースターで焼けば、ライスコロッケ風になります。

少し前に、ポテサラと並び、おかずにするには手抜きか？という話題になった冷凍餃子。今では、油いらずできれいに焼けるものもあり、味もどん



コロッケサンドにはきゅうりや市販のせん切りキャベツをプラスすればバランス良く食べられます

どん美味しくなっているの、ぜひ食卓で楽しみたいですね。ここで、冷凍餃子のおすすめの焼き方をご紹介します。フライパンに油を敷いて熱したら、餃子を並べて熱湯を餃子の1/3〜半分まで入れ、フタをして中火〜強火にします。パチパチと音がしてきたら、水が無くなってきたサイン。水が無くなったら、ふたを開けてフライパンをゆすり、ごま油などお好みの油を鍋肌から回しかけて焼き色をつけま



冷凍食品や材料の量は、お好みで調整してくださいね

裏面にも役立つ情報が満載！

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さあ！チャレンジしてみよう！



答えは裏面をみてね！

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

爪のお手入れをしませんか？

除菌消毒が日常になった今、手荒れと同時に、気になるのが爪の傷み。爪が割れやすくなるなど、うるおい不足になりがちなので、ぜひ、お手入れを。ハンドクリームを使用時に、爪はもちろん、その付け根や周辺も丁寧に塗りこみましょう。その際に、少し力を加えて押したり、爪の両側から指先まで絞り上げるといったマッサージをすると、血流促進に役立ちます。また、ネイル用のオイルや美容液もおすすめ。爪の付け根部分にオイルや美容液を置き、指の腹でくるくると優しくなじませることで、うるおいを与えます。塗りやすいチューブタイプや、マニキュアのように刷毛で塗るタイプなどがあり、香りもさまざまなので、お気に入りを見つけてみては。美容液やオイルは、お風呂上がりのほか、寝る前や外出先で手を洗った後に使うのもおすすめです。



オンラインがより多彩に！

オンラインで会議や飲み会などが話題になりました。最近では、さらに、オンラインでいろんなことが楽しめるようになりました。たとえば、オンライン「陶器市」。オンライン上で、さまざまな焼き物を見て、買うことができます。また、オンライン「ファッションショッピング」も。一般的なネットショッピングとはひと味違い、実際に、お店の人と会話をしたり、洋服のディテールを細かく説明してもらえるので、お店にいるような雰囲気を楽しめます。ファッションに関しては、ブランドによっては、会員登録すれば、ショップのライブ配信もありますよ。オンライン「受診」も話題になりましたね。周りを気にせず、自宅に居ながらにして受診ができる安心感があります。ほかにも、オンライン「フィットネス」も話題。オンライン上でも、ヨガやエアロビクス、ストレッチなど、スポーツジムのレッスンが受けられるので、気軽にリフレッシュできます。

鉄印に、御書印とは？

神社を参拝したときに、そのしるしとして「御朱印」をいただきますが、最近、違うスタイルが話題になっています。まずは、「鉄印」。これは、地方の鉄道駅に行ったときにいただけるしるしので、かわいいイラストがあったり、駅長さんの素晴らしい書があったりと、鉄印も、駅によってさまざま。利用する人が減った駅を応援したい！という思いで、訪れる人もいます。ほかに「御書印」も。本屋さんでいただけるしるしで、オリジナリティあふれるものが多く、御書印に加え、書店員さんお気に入りの本の一文が添えられる所もあるそうです。御書印帳は、参加書店で手に入るようなので、チェックしてみては。また、参加している本屋さんを巡って御書印を集めながら、本屋さんおすすめの本を手にとってみると、読書の幅も広がりそうですね。



タカラスタダードフェア同時開催 システムバス展示車が来る！

無料

第8回
木工工作体験会

木造住宅部材を使用しています

日時 1月23日(土) 9:00~12:00

場所 竹内木材工業(株) リフォーム館

10名限定に付き、TELにてご予約ください。

ご家族やご友人との
ご参加大歓迎です！



便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。



LIXIL

NEW 2020年9月1日発売

玄関ドア用電動オープナーシステム

ド ア ッ ク

DOAC

さあ、出かけたくなる毎日へ。

自宅の玄関ドアやカギはそのまま、魔法のように簡単に“自動ドア”へと変えられる新しいバリアフリーリフォーム。

特徴

1

外出も、帰宅も、
リモコンひとつで自動開閉

特徴

2

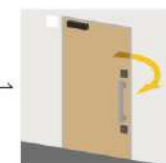
両手が塞がっているときは、
オートアシストでらくらく開閉

特徴

3

フェールセーフな安全設計で、
ベビーカーや車椅子でも安心

DOAC
公式ホームページへ



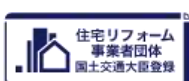
写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え：①獅子舞の模様 ②獅子舞の足 ③門松の竹の数 ④女の子の髪飾り ⑤お父さんの耳

ご相談・お問い合わせはこちらまで

安全で心地よい住まいづくり

竹内木材工業株式会社



リフォーム館 タケウチ

04-2953-4307

〒350-1335 狭山市柏原25番地



住まいのお悩み いつでもお気軽にご相談ください。

リフォーム館
タケウチ



竹内木材工業株式会社
04-2953-4307