

簡単レシピ

明太とろろのしらす丼



- 《2人分》  
 長芋・・・・・・・・・・・・・200g  
 明太子・・・・・・・・・・・・・1/2腹  
 【調味料】  
 マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
 しょうゆ・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2  
 シラス・・・・・・・・・・・・・20g  
 炊立てご飯・・・・・・・・・・・・・丼2杯分  
 刻みのり・・・・・・・・・・・・・適量  
 貝われ菜・・・・・・・・・・・・・適量

《下準備》  
 ・長芋は皮をむき、ビニール袋に入れてすりこ木などで少し粒が残っている状態までたたきます。  
 ・明太子は中身をしごきだします。  
 ・貝われ菜は根元を切り落とし、長さ1cmに切ります。

《作り方》  
 ①長芋の入っているビニール袋に明太子、【調味料】の材料を加え、袋をもんで混ぜ合わせます。  
 ②丼にご飯をよそり、刻みのりを散らして①のをせ、しらすと貝われ菜を散らして出来上がりです。

焼き油揚げのにらソースかけ



- 《2人分》  
 油揚げ・・・・・・・・・・・・・1枚  
 にら・・・・・・・・・・・・・2本  
 【調味料】  
 しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
 酢・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
 ごま油・・・・・・・・・・・・・小さじ1  
 砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2

《作り方》  
 ①油揚げは魚焼きグリルで2～3分焼き、返して2～3分軽く焦げ目がつくまで焼き、食べやすく切り器に盛りつけます。  
 ②にらはごく細かいみじん切り、【調味料】と混ぜ合わせ、①の油揚げにのせれば出来上がりです。

2020 4 vol. 270



快適な生活へのお手伝い  
**関東燃料快速工房**

- 城南店 前橋市二之宮町571-1  
 電話027-268-3225  
 大利根店 高崎市大沢町262-2  
 快速工房 電話027-353-0265

れいんぼう

冬の灯油注文に関するご案内

8時半～12時のご注文は**当日の午後or翌日配達**  
 12時～17時半のご注文は**翌日の配達**

当社は、TOTO・大建工業・YKKap 3社の一流メーカーが協力し合って提案するTOTOリモデルクラブに加盟しており、建設業の許可(群馬県知事許可(般-27)第5401号)2級建築施工管理技士、2級管工事施工管理技士、給水装置工事主任技術者、第二種電気工事士等の各種資格者がおります。



前橋市上下水道指定工事店(No.585)  
 高崎市上下水道指定工事店(No.729)



住まいの事なら何でも  
 お気軽にご相談ください。

皆様こんにちは。城南店の岡本です。

新型コロナが全国で猛威をふるっていますね。学校も休校となり各地でイベントを中止するなど様々な対策がなされていますが、最も重要なのは個人のうがい手洗いによる感染予防かと思えます。今年も春には友人と旅行に行く予定ですが、健康管理など気をつけて旅行し、客足が遠のいている観光業の一助になればと考えております。今年はや暖冬で春が駆け足でやってきたように感じる日もありますが、朝晩は冷え込みますので、皆様もお体には気をつけてお過ごしください。



今月の豆知識

南極ではどんなに寒くても、人が風邪をひくことはない。これは、あまりの寒さのためにウイルスが存在していないためだそうです。



営業日のお知らせ

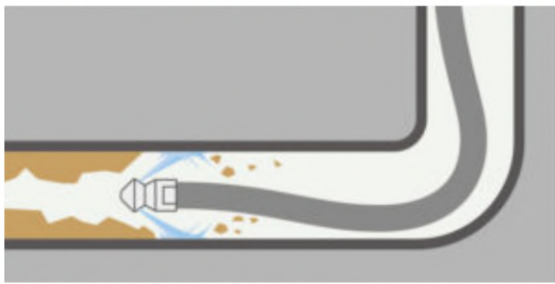
3月							4月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28	29	30		

★カレンダーの■は休業日となります

★11月から3月迄日・祝が休みとなります。

# 排水トラブルご相談ください

水回りの**異臭**や**排水の流れが悪く**なってきたときは、排水管が**食用油**や**ゴミ**、**皮脂**や**髪の毛**によって詰まっている可能性があります。また木の根が排水管内に侵入して詰まってしまう場合もあります。**完全に詰まって排水が逆流してしまう前に排水のお掃除**はいかがでしょうか？



水を高圧噴射して排水管内の汚れを剥がします



油による排水の詰まり

## ミツウロコでんきの電気代シミュレーションをやってみませんか？

**期間限定!!** ※東京電力の**従量電灯B**または**C**をご契約の方が対象となります  
**電気利用料金6,000円以上の検針票を見せていただけた方へ**  
**QUOカード1000円分プレゼント**

**ミツウロコでんき**なら毎日の電気代が安くなるかもしれません！  
 例えば、現在東京電力の従量電灯Bをご契約の4人家族のご家庭で、4月の電気代が11,043円のお客さまの場合、ミツウロコでんきに切り替えると、年間でおおよそ**8,500円電気代がおトク**になる可能性があります。

まずは検針票を使って簡単シミュレーションをしてみませんか？  
 当社はミツウロコでんきの代理店を務めております。電気料金の見直しをご検討されている方はこの機会に是非**関東燃料**にご相談下さい。

(店舗やアパート等どんな建物でもご相談いただけます)

# お客様感謝フェアコンサート 弊社お客様限定ご招待



2020年  
**4月18日** 日 土 **ベシア文化ホール 大ホール**  
 開場13:30 開演14:00 全席指定 ※チケットをお持ちください

日頃は弊社をご愛顧いただき誠にありがとうございます。

この度、お客様感謝フェアとして弊社のお客様に歌謡コンサートのご招待チケットを用意いたしました。

数に限りがございますので応募多数の場合は抽選とさせていただきますが、ご希望の方はお気軽にお声かけ、ご連絡ください。

ペアチケット 35組70名  
 応募締め切り 4月13日(月)  
 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

\*コロナウイルスの拡散が続くなど状況により、やむを得ず中止させていただく場合がございます。

## 毎日食べるお米 ガスで炊いてみませんか？

ガスで炊いたお米を食べたことはありますか？  
 個人の感想ですが電気炊飯器で炊いたものと食べ比べると、もっちりとしていて味もおいしく感じました。火を使い素早く炊き上げることで旨味成分と水分をお米に閉じ込めることができるそうです。  
 ガス炊飯釜ならコンロでお米が炊けるので工事不要で簡単にガスでお米が炊けます。



リンナイ炊飯鍋 3合炊き  
 RTR-300D1

自動炊飯機能付きのガスコンロなら、火加減を自動調節できます。



ガス工事は必要ですがボタン一つで炊飯できる炊飯器の工事で販売もしております。

リンナイ直火匠  
 5合炊き

最高約1,200℃の炎で沸騰したまま一気に炊き上げるので、ごはん一粒一粒が立ち、適度な粘りで甘みあるお米が炊けます。