



# 簡単レシピ ヘルシーきのこのごま酢和え

## 《作り方》

- ①しめじは根元を切り落とし、小房に分けます。エリンギは半分の長さに切り、縦に4~6等分に切ります。
- ②ボウルに【A】の材料をよく混ぜ合わせごま酢を作ります。
- ③熱湯を沸かし、塩少々(分量外)を加えて①のきのこを20~30秒茹でてざるに上げ、水気をよく切ります。
- ④食べる直前に②のごま酢で和えて器に盛りつけ、好みでせん切りにしたゆずの皮をのせて出来上がりです。

## 《2人分》

- しめじ.....1パック
- エリンギ.....1パック
- ゆず(皮).....適宜
- 【A】ごま酢
- 酢.....大さじ2
- しょうゆ.....大さじ1/2
- かつおだし.....大さじ1
- すりごま(白).....大さじ1
- 砂糖.....小さじ1

# かぶのえびそぼろ煮



## 《作り方》

- ①かぶは茎を2cmほど残して葉を切り落とし、皮を剥いて縦半分に切ります。葉を少し取ってさつと茹で、冷水にさらして水気を切り、幅5mmに切ります。
- ②えびは殻をむいて背わたを取り、ざく切りにし、ボウルに入れて【A】をふって混ぜ下味をつけます。しめじは根元を取って長さを半分にし、ほぐします。
- ③鍋に【B】とかぶを入れて火にかけ、かぶがほぼ柔らかくなったらしめじを加えます。えびも加えて色が変わったなら、片栗粉を倍量の水で溶いて加え、とろみをつけます。
- ④仕上げにかぶの葉を加えて混ぜ、器に盛りつけ出来上がりです。

## 《2人分》

- かぶ(葉つき).....4個
- えび(殻つき).....200g
- しめじ.....1/2パック
- 片栗粉.....大さじ1
- 【A】えびの下味
- 酒.....大さじ1
- 塩.....少々
- 【B】煮汁
- だし汁.....2カップ
- みりん.....大さじ2
- しょうゆ.....大さじ1

営業日のお知らせ



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

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

★カレンダーの■は休業日となります

★4月から10月迄土・日・祝が休みとなります。

2020 10 vol. 276



# 関東燃料株式会社

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262-6  
快適工房 電話027-353-0265

# れいんぼう

## エアコンクリーニング受付キャンペーン!!

1台 13,000円が  
※お掃除ロボ付は別途見積もりです  
今ならナント!?  
2,000円引き!!

エアコンを使う時期がきます。  
かび臭い、黒いゴミが飛んでくるなど、クリーニングをしてないエアコンは **クリーニングをしましょう!**  
自信を持ってお勧めできますのでぜひお願い致します。



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TOTOJ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。

## 関東燃料ニュース

電気工事業を群馬県に届出、受理されました!  
群馬県知事届出 第201004号  
電気工事の種類 一般用電気工作物

お世話様になります。城南店の岡本です。

皆さまは、この夏季休業中はどこかへ出かけられましたか?コロナの影響で外出しづらい日々が続きますが、私は友人と他の観光地には寄らず、宝川温泉へ日帰りで行って来ました。川沿いにある露天風呂なので、とても開放的で紅葉の時期に行けばとても綺麗だと思いましたが、夏はアブが大量にいて何度か刺されてしまいました。今度は虫の少ない時期に行ってみたいと思います。

まだまだコロナの影響は続きそうですが、予防と体調管理に気をつけて日々を健康に過ごせるようお互いに頑張りましょう!



## 今月の豆知識

吸盤にハンドクリームを塗ってからくっつけると落ちにくくなります。



## お料理・お手入れしやすいキッチンのご紹介！

水まわりって、大切だから

### Takara standard

毎日のお料理と頑固なキッチンの油污れのお掃除は大変ですよね？

タカラのキッチンには、調理のしやすい工夫と汚れを防いでお手入れを楽にしてくれる機能がたくさんあります。今回はタカラキッチンで特にお勧めする2つの点をご紹介します。

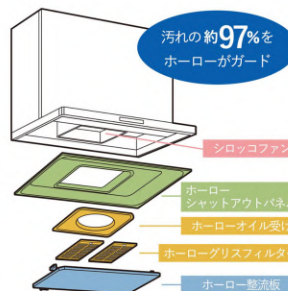


### 最新キッチン レミュー



#### ① 家事らくシンク

シンクの上にまな板や水切り板を引っかけて置くので作業スペースの確保と食材・まな板の洗浄を素早く行えます。専用のまな板には溝があり、しっかりと固定されるので固い食材を切ってもまな板は動きません。



#### ② ホーロー素材

衝撃と汚れに強く、お手入れが簡単な素材、それがホーローです。タカラでは最も油污れが付きやすいレンジフードや、コンロ周りの壁パネルにもホーローが使われているので、お手入れがとても簡単です。

少しでも気になった方は前橋市内にショールームがございますので、是非、一緒に見学に行きましょう！  
ワイヤーブラシでこすっても傷つかない実演と、お手入れの手軽さは必見です！

## 手すり設置もおまかせください

階段、玄関、浴室、トイレ、庭先、スロープなど歩行が大変な場所はありませんか？弊社なら家じゅうどこでも手すりの設置いたします！

介護保険をご利用の際は、ヘルパーさんや市の担当者と綿密に情報共有し連携しながら施工いたします。その他各種保険にも対応いたします。



## エアコン最終セール

今年の夏も暑い日々が続きましたね。

「エアコンの効きが今年は悪かった」「来年に向けて新しいエアコンが欲しい」という方は是非、関東燃料にお任せください。

パナソニック エアコン



## 特別販売価格

6畳用 50,600円

8畳用 64,800円

※工事費は別途になります



別売の無線アダプターを付ければ、外出先でもエアコンを操作可能！ご帰宅した瞬間から快適な気温でお過ごしいただけます。停電の際はオフラインになり、操作自体はできませんが「ワンちゃんネコちゃんを残してお出かけの際、エアコンの稼働状況もわかり