

## じゃこチャーハン



- 《2人分》
- にんじん・・・・・・・・・・40g
  - ねぎ・・・・・・・・・・1/3本
  - ご飯(温かいもの)・・・・300g
  - みりん・・・・・・・・・・大さじ1/2
  - 溶き卵・・・・・・・・・・1/2個分
  - サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
  - ちりめんじゃこ・・・・・・大さじ3
  - 塩・・・・・・・・・・少々
  - こしょう・・・・・・・・・・少々
  - しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1

### 《作り方》

- ① にんじんは耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップして電子レンジ(500w)に40秒かけます。冷めたら薄切りにして5mm四方に切ります。
- ② ねぎは縦半分に切り、薄切りにします。
- ③ ボウルにご飯を入れ、みりんをふって混ぜます。溶き卵を加え混ぜます。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①とちりめんじゃこを炒めます。
- ⑤ ③を入れ、木べらで混ぜながら、ご飯がパラッとすまで炒めます。
- ⑥ ②を加え、塩、こしょう、しょうゆで味を調整、器に盛り付け出来上がりです。



## カリフラワーのおかか梅和え

- 《2人分》
- カリフラワー・・・・・・・・1/3株
  - かつお節(粉)・・・・・・・・大さじ1
  - 梅干し・・・・・・・・・・1個
  - みりん・・・・・・・・・・小さじ2
  - しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1

### 《作り方》

- ① カリフラワーは小房に分け、たっぷりの沸騰した湯で茹でます。
- ② 梅干しは種を取ってたたき、かつお節とみりん、しょうゆを混ぜ、①を和え、器に盛り付け出来上がりです。

2021. 3  
vol. 281



KANTO  
HENRYO  
CO.,LTD.

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

## 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**翌営業日の配達**

※集金時、おつりが不足する場合があります。1,000円札、小銭のご用意をご協力お願いいたします。

こんにちは、大利根店の粕川です。

2月も厳しい寒い日が続いていますね。

暦の上では4日頃に立春を迎えますが、暖かい春が来るのはもう少し先のようなね。

コロナ禍で外出も出来る限り自粛、家の中で過ごす事が多くなり、楽しめる事を探して過ごしています。

最近は子供と一緒に夕ご飯(時間がかかりますが^^;)や、お菓子を作ったり、運動不足になるのでYouTubeを見ながらストレッチや筋トレしたり、犬の躰に励んだり、その他色々探しながら過ごしています。

今後も不安定な状況が続く中、楽しめる事を探して乗り切って行こうと思います。



## 今月の豆知識

ドライヤーで髪を乾かすとき、濡れ髪に直接ドライヤーの風をあてるのではなく、頭の上にタオルをかぶってそのタオルの上から温風をあてると早く乾くそうですよ。



営業日のお知らせ

2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						

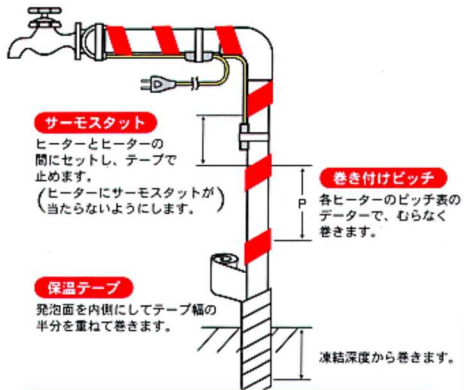
3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

★カレンダーの■は休業日となります

★11月から3月迄、土曜も営業しております。

# 水道管の凍結防止はお済ですか？

近年、寒波による水道管・給水管の凍結・破裂が増えています！  
**凍結防止ヒーター**を設置して配管を凍結・破裂から守りましょう！  
 また、経年劣化や動物のいたずらによって保温材がボロボロになってしまい、配管がむき出しになってしまっているお家には保温材修繕も合わせてオススメ致します！  
 詳しくは関東燃料の担当社員、またはお電話でご相談ください！



凍結以外でも水道管は経年劣化などで破裂する場合があります。水漏れを発見した際は締めおきましょう。



止水栓がない場合は、大元の量水メーターを閉めれば水は止まります。量水器の場所は把握しておきましょう！

凍結防止ヒーターを巻けば、水道管が凍りそうときは自動で水道管を加熱してくれます。

## 給湯器の急な故障・・・

関東燃料なら、素早く即日対応！

ガス・灯油・電気温水器etc...どんな機種でもお任せください。



毎日使用する給湯器、調子はどうですか？  
 冬は1年の中で一番使用頻度が多くなり、予期せぬ故障で「急にお湯が出なくなっちゃった…」というトラブルが増える時期です。

当社ではそんな**トラブルに即日対応致します！**給湯器の納期までの間は**仮設給湯器の貸し出し**を行っておりますので、**お問い合わせをいただいた当日にお湯を使える状態にさせていただきます！**



「お湯が出ない！」とお困りの際は、**お気軽にご相談ください。**



かんたん内窓リフォームでさよなら、寒くて暑い家。

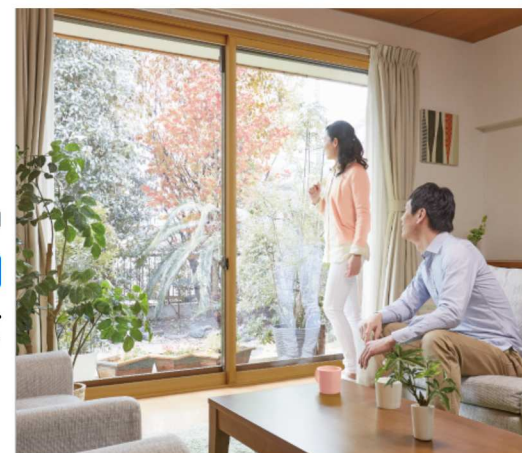


いまある窓に内窓を取付けて二重窓に。1窓約60分のかんたん施工で窓の断熱性が高まり住みやすさがぐんとアップします。



窓の断熱性を高めると、家の中が冬は暖かく、いやな**結露も抑制**できます。夏も涼しく、1年通して**光熱費の節約**にもつながります。

お気軽にご相談ください♪



タッチレス水栓なら直接触らないから衛生的！

外出先から帰った時、あるいは料理の途中で手を洗いたい時、汚れた手で蛇口のハンドルやレバーを操作すると、せつかく手を洗って清潔にしても再びそのハンドルやレバーを触ることに抵抗を感じますよね。  
**手指はもちろん、水まわりも手軽に清潔さをキープできるタッチレス水栓。**



感染予防対策が大切な今、この時期におススメです！

特別価格

**¥68,000-**

(工事費・消費税別途)

KM6071EC (eレバー)シングルレバー式  
 シャワー付き混合栓(センサー付)  
 定価¥99,500(税込¥109,450)