

アクセスかわら版

Vol.96
3年1月号

＜発行＞
株式会社江沢建設
茨城県取手市小文間5243-1
TEL.0297-77-8845
FAX.0297-77-8880

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。

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♪

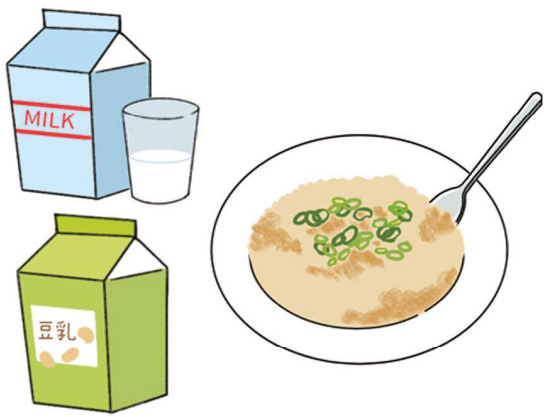


焼きおにぎりは、常備しておくとしても便利！電子レンジで温めたあと、鮭フレークや海苔を足して、お湯かお茶を注げば、お茶漬けのできあがり♪また、温めた焼きおにぎりと市販のトマトソースを混ぜて熱し、粉チーズやとろけるチーズを入れてさらに混ぜれば、リゾット風にもなります。電子レンジでつくる場合は、凍ったままの焼きおにぎりと市販のトマトソースを入れて熱し、途中で混ぜて再びチンするなど、調整してください。ほかに、温めたものを市販のスープに入れ、ほぐして食べても良いですし、水分や油をよく切ったツナと

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

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し、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に切ってはさめば、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。

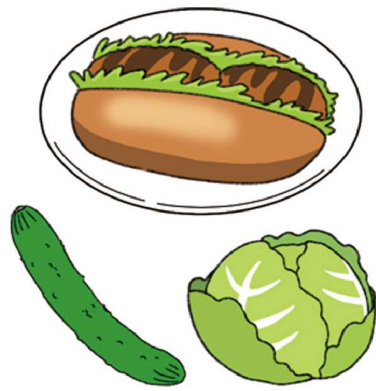
少し前に、ポテサラと並び、おかずにするには手抜きか？という話題になった冷凍餃子。今では、油いらずできれいに焼けるものもあり、味もどん

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！



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

してください。

アレンジは、中華スープや坦々スープに入れても良いですし、そこに春雨やネギなどの野菜を加えると、ボリュームアップします。餃子を耐熱皿に並べて市販のホワイトソースとチーズをかけてオーブントースターで焼くとラザニアのような食感に。また、野菜を炒め、水、しょうゆ、砂糖、お酢、中華だしを入れて仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけて、焼いた餃子にかければ、グンと豪華になります。ぜひお試しください！



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！

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 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



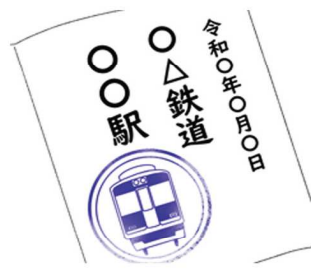
ンドクリームを使用時に、爪はもちろん、その付け根や周辺も丁寧に塗りこみましょう。その際に、少し力を加えて押ししたり、爪の両側から指先まで絞り上げるといったマッサージをすると、血流促進に役立ちます。また、ネイル用のオイルや美容液もおすすめ。爪の付け根部分にオイルや美容液を置き、指の腹でくるくると優しくなじませることで、うるおいを与えます。塗りやすいチューブタイプや、マニキュアのように刷毛で塗るタイプなどがあり、香りもさまざまなので、お気に入りを見つけてみては。美容液やオイルは、お風呂上がりのほか、寝る前や外出先で手を洗った後に使うのもおすすめです。

02 オンライン〇〇がより多彩に！

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、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。

03 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ことで、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、チェックしてみても。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。



こんにちは！
お施主様の笑顔が
私どもの一番の喜びです。
代表取締役 江澤義久

あなたの街の江沢建設です。

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回お届けしましたアクセスかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思い本紙をお届けいたしました。お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。

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

間違えがし答え：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



株式会社江沢建設

〒302-0001 茨城県取手市小文間5243-1
TEL 0297-77-8845 FAX0297-77-8880
http://ezawa.sakura.ne.jp