

INFORMATION

開催日のお知らせ

# 令和元年 9月1日(日)

会場: ノーリツさいたまショールーム

イベント盛りだくさんでお持ちしております。 ぜひ、お越しください。



感謝祭チラシは別途7月に送付いたします。

# 京浜燃料株式会社

本 社	〒105-0012	東京都港区芝大門2-13-7	TEL:03 (3436) 0551
埼玉営業所	〒362-0805	埼玉県北足立郡伊奈町栄4-98	TEL:048 (720) 0777
鶴ヶ島営業所	〒350-2203	埼玉県鶴ヶ島市上広谷472-8-101	TEL:049 (279) 3371
高崎営業所	₹370-0004	群馬県高崎市井野町1224	TEL:027(361)8095
太田営業所	〒373-0819	群馬県太田市新島町269-5	TEL:0276 (40) 1220
〈関連会社〉 株式会社ケイハン	〒105-0012	東京都港区芝大門2-13-7	TEL:03(3435)9131

- ●東京ガスエネルギー株式会社 ●編集責任者:エネライフ販売部 ●〒105-0011 東京都港区芝公園2-4-1 芝パークビルB館 6F ●TEL:03(6865)9106

2019年6月20日発行(41)

# **読者限定 エネライフ通信からのプレゼント!**

アンケートハガキにお答えいただいた方に、ステキなプレゼント!



# サラダスピナ―(野菜水切り)

2014年の「グッドデザイン賞」を 受賞したサラダスピナー。軽やか な回し心地と、抜群の使いやすさ で高い人気を誇り、水切り能力も 十分。全パーツを簡単に分解でき るため衛生的で、ハンドルを倒して フラットにすれば収納性もばっちり です。



GOOD DESIGN AWARD 2014





サイズ:直径210×高さ140mm



# すっきり収納で気分さっぱりだワン

この夏、エネライヌのお家でもキッチンリフォームで収納を見直した。ワン。 調理道具や食器がすっきり片付いてキッチンが広々、気分もさっぱりだワン





カロリー: 694kcal (1人分) 調理時間:約15分 排料 2人分

豚ひき肉 150g 蒸し大豆 100g 玉ねぎ 1/2個 にんにく 1片 トマト レタス -ローリエ チリパウダー ―小さじ1/2 トマトケチャップ — 大さじ3 ウスターソース - 大さじ2 ピザ用チーズ -20g トルティーヤチップス - 適量 ごはん-300g

# で疲労回復

(1) 玉 mm 幅 の ねぎとにんにくはみじ レタスは トマ 1 cm の 角

作り方

加え、肉がぽろぽろになる 出るまで炒める。玉ねぎが フライパンにオリ く、ローリエを入れて香りが んなりしたら豚ひき肉を れて熱し、玉ねぎ、にんに ブ油を

調理ポイント

野菜ジュースは食塩無添加のト

マトベースのものがおすすめ。

りにする。

大さじ1

スター たら、 ②に大豆とチ を加えてなじむま トマトケチャップ、 スを加え、汁気 で炒 ウダ ゥ

③、トマトの順にのせ、ピザ 用チーズ、砕いたトルティ レタス、 ## 2人分 カロリー: 115kcal(1人分) 調理時間:約10分

まで中火で がなくなる

5

2分炒

きゅうり 野菜ジュース(無塩)—400ml 滴量 パプリカ 適量 にんにく(おろし)-少々 滴量 食パン(サンドイッチ用) --- 2枚 紫たまねぎ 小さじ2/3 オリーブ油 小さじ1

ま

ね

③①を器に盛り、②を適量 ブ油をかける 浮かせ、仕上げにオリ 真 5 る は mm 角に

器にごはんを盛り、

ヤチップスを散らす

ぎ を

する。 塩、に きゅうり、 れて ちぎって入 h にく、 食

に野菜ジュース、 ンを

作り方

1ミキサ

こちらもおすすめ ガ プな ス のに満足感しっか チ =

1)

夏バテに負けない!

# しっかり食べる夏

気温も湿度も高く、からだに負担がかかる夏。 食欲が出ないから…と放ったままにせず、 元気が出るごはんをしっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。

> 落合先生からワンポイント 夏バテにはこんな食材を!



# 夏疲れ&だるさには

大豆

良質なたんぱく 源が、免疫力の 向上や疲労の回 復に。

胶肉

疲労回復•体力 増強に必用なビ タミンB1を多く含 みます。

トマト

リコピンが体の 酸化を防ぎ、疲 労回復を促進。

# 胃腸の疲れには

レモン 酸味成分のクエ ン酸が、糖質の代 謝を促して活性 化させます。

オクラ 抗酸化作用のあ るカロテンの他、 腸を元気にする ペクチンも豊富。

牛到.

牛乳は胃の保護 膜を作ってくれる ので、胃疲れにお すすめ。

# 食欲不振には

唐辛子 カプサイシンが胃 を刺激して食欲を 増進。ほてった体 を冷やす作用も。

しょうが 食欲不振になっ た時に代謝機能 を高め、食欲を復 活させる働きが。

カレー粉

食欲增進、整腸作 用、疲労回復の効 能を持つスパイス が入っています。



落合 貴子(おちあい たかこ)

栄養士免許取得後、自然食品メーカーにて栄養カウンセリングなどの実務経験を積んだのち、フード コーディネーターに転身。多数の料理家のアシスタントを経て独立。現在、2児の母であり、料理家/ フードコーディネーターとして、テレビ、雑誌などでレシビ・料理製作、スタイリングなどを手がける。

(冷蔵庫で置く時間除く)

材料 2人分

電場の疲れが気になるときは… 後りと酸味のさっぱり

オクラー 10本 枝豆(ゆで・むき身)-50g ミニトマトー 6個 レモンのスライス-4~5枚

- 粒マスタード- 小さじ2

----小さじ2 オリーブ油 - 大さじ2 砂糖・・・ひとつまみ

調理ポイント

オクラはヘタを切り落とすと

茹でたときに栄養が流出す るので、削ぐようにむきます。

が苦手な人もゴクゴク飲める





ミニトマトはヘタを取る。 レモンは塩(分量外)で皮を

流して薄切 りにする。

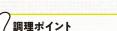
①オクラはヘタの部分を削ぐ

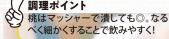
ij

こすり洗いし、ぬるま湯で











作り方 (1) h 黄 切

1)

4 は

2切れ(120g)

③Aをよく混ぜる。ジャム

で、水にとり、

水気を切る。

②ボウルに牛乳 はちみつ、 にじ

ると混ぜや

に入れて振 空き瓶など









カロリー: 286kcal(1人分) 調理時間:約10分







1

を

保存容器に

オクラ、枝豆

ミニトマト、レモンを入れ

材料 黄桃缶詰

リンゴ酢 -

はちみつ

ょ

<

2人分 牛乳-

Aをかけ冷蔵庫で15分程な

じませる。

# ③氷を入れたグラスに②を

# 風味の大人のドリンク カクテ ル

ほどよいピリ辛加減が食欲をそそる

とえび

のア

# と混ぜておくと、分離せず炭酸水 と混ざりやすい!

シナモンパウダーは最初にはちみつ

多数不振 が気になるときは…

沈増進のスパイシ

調理時間:約20分

マッシュルーム -

オリーブ油 ――

調理ポイント

世界 2人分

えび --

カロリー: 413kcal(1人分)

ハリッサ -- 小さじ2~お好みで

塩 ----- 小さじ1/2

香菜(パクチー) --- 適官

「ハリッサ」とは?

地中海料理でおなじみの、唐

辛子をベースとした辛み調

味料です。辛みだけでなくコ

クのある味わいが特徴。

汚れを落と

く。マッシュル

ムは表面の

して半分に

10尾

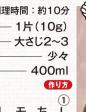
-200ml

作り方

①えびは殻付きのまま洗って

殻・背ワタを取り、水気を拭

6個



にえびを加 サ、塩を入 鍋にオリ

油とハリッ

調理ポイント

ちみつ、シナ しょうがはすりおろし、









(3)

2

が沸騰

通

つたら しっかり

れ香

がル

# 「エアコンを上手に使う」



節約術

その2



外気温にもよりますが、エ アコン 1℃の温度調節で 消費電力は 50~60%も 節約でき、電気代全体と しては 5~10%の削減に つながるとされています。



# 冷やす

室外機の上に遮熱シート をしいたり、上から冷水を かけたりして室外機の温 度を下げることで、消費 雷力で5%程度の節約が 見込めます。



フィルターにホコリがた まった状態でエアコンを 稼働させるとファンにムダ な負荷がかかり、エアコ ンの効きが悪くなって電気 代もかかります。

# 「電力会社を見直す」

<7~9月の電気使用量 392kWh/月で計算した場合の電気代比較>

エアコンを たくさん使うなら、 「ずっとも電気」は かしこい選択じゃ!/



**35.565**в

(392kWh×3 カ月)

東京電力 エナジーパートナー 従量電灯 B (40A)

32.991円 (392kWh×3 カ月)

東京ガスエネルギ-ずっとも電気1

(LP ガス・電気セット割適用

夏のピーク時(7~9月)、 同じ使用量で 電気代約2.574円の 節約が見込めるワン!



電気代の無料シミュレーション、 承ります。 お問い合わせは裏表紙の連絡先まで

WEB でカンタン お申し込み!

ガスと電気の利用明細書を ご用意ください。



(※2) 戸建3人家族の電気平均使用量 392kWh/月 (2015 年度東京都公表数値) に基づく。

- ・東京電力エナジーバートナーの口座割引 54 円 / 月を含まず、「LP ガス・電気セット割」を適用しています。
- ・消費税、再生可能エネルギー発電促進賦課金を含み、2019年4月時点の燃料調整費で計算しています。
- お客さまのご使用状況によっては、同じ世帯人数や住宅形態でも年間使用量や料金メリットが異なることがあります。
- (※3)【LPガス・電気セット割について】毎月の電気料金から270円(税込)が割引になります。
- 電気メニュー(ずっとも電気 1、2、3)をご契約で以下のいずれかの条件も満たすお客さまを対象に「LP ガス・電気セット割」を適用します。
- (1) 東京ガスエネルギー (株) またはその契約代理店とLPガスならびに電気の需給契約を締結していること。
- (2) 電気の需給場所が、原則、お客さまのLPガスの需給場所と同じであること。
- 東京ガスエネルギーは東京ガスの取次店として電気をお取り扱いしております。
- 小売電気事業者: 東京ガス株式会社(登録番号A0064) 取次店: 東京ガスエネルギー株式会社

# 夏の快適♪節約術

エネライヌの

今年もまた暑い夏がやってきます。そこで今回は夏を快適に、 しかも経済的に過ごす方法を考えましょう!









# 今回のポイント

エアコンは家庭でもっとも消費電力量の多い家電 電気料金の約1/4ँ を占めている

[http://standard-project.net/energy/statistics/air-conditioner-energy-consumption.html]

ではみなさんに、エアコンを使いながら 電気代を節約するヒントを伝授しよう。





·鍋…2つ(2色分作るため) ・紙コップ ·割り箸 ·スプーン ・楊枝 ·ガムテープ ・カッターナイフ ・ロウソク(紙コップの高さより長いもの) ・クレヨン(好きな色を2本)

## 作り方

⑦粘り気が出るまでロウを よくかき混ぜる。もう1色 分も同じ要領で作る。

> ジェラートみたいな 質感になったらOK

⑧⑦のロウをスプーンです くい⑤の紙コップの中へ。 ツートンになるよう2色を 交互に入れる。ロウが硬く なったら再度湯せんを!

⑨紙コップの縁までロウ を入れたら割り箸を外 す。スプーンで表面を平 らにしたら、冷蔵庫で30 ~60分、または常温で 約2時間置く。

ギュッと押し込む!

⑩ロウが固まったら紙コッ プの底のガムテープを 外し、芯の片結びをほど く。紙コップの縁に切り 込みを入れ、紙をすべて はがす。

⑪紙コップの底側を上に し、芯を1.5cmほどに カットすれば完成!

ロウに水が入ると、 温めてとさにはねて危険なので注意を!

キャンドルインストラクター。体験コースから 資格取得まで各種コースを設けた、日本キャ

ンドル協会認定校のキャンドル教室(東京・

二子玉川)を主宰。物作りが好きな方、趣味

を見つけたい方、キャンドルに興味のある方

Asumi(あすみ)

はぜひ遊びに来てください!

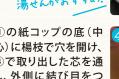
http://asm-candle.com



②鍋にロウソクを入れる。



③②を溶かし、芯は取り 除く。芯についたロウ はティッシュで軽く拭き



芯は 片結びに

で芯を立たせておく。

⑥③のロウが溶けたら鍋 混ぜて溶かす。

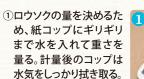


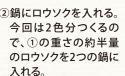




を湯せんから上げる。ク レヨンをカッターナイフ で削りながら鍋に入れ、







取る。

湯せんがおすすめ!

④①の紙コップの底(中 心) に楊枝で穴を開け、 ③で取り出した芯を通 し、外側に結び目をつ



⑤芯の結び目をガムテー プで止め、コップをひっく り返して芯を持ち上げ、 割り箸(割らない)で挟ん



今回は2色のロウを使った 身近にある物だけで作ってみませ ゆ 6 夏休みに作ってみよう♪ ンカラー カラフル☆キ 魅力のキャンド のキャンドルをご紹介します。 ル 押し花のアレンジ♪ 表面に押し花を貼り付ければ、 より可愛いキャンドルに。ピン セットで押し花を押さえ、ドライ ヤーの熱風をあてていくと上手 ※写真はイメージです。火を灯してご使用の際は、 に貼り付けられますよ! キャンドルホルダーなど受け皿をご使用ください。

に作るのも楽しいですね

して、お子さんやお友だちと一緒 いろ売っているんですよ。夏休みを

ろ 0

感じになるので、 飾っ ンドル あれば2時 なくても、紙コップやクレヨン な組み合わせを見つけてくださいね 「今回ご紹介するツ ても の A ション風に、異なる色ならポップ は、火を灯す 可愛いです。 S のは、キャンドル 間 u ほどで作れるとい m iさん。専 ぜひ自分だけの素 だけでなく部 同系色ならグラ トンカラー 用 シス 0) など 0 ・ラク が

楽しんでみてはいかがだろう 「近頃キャンドルづくりがはやって 0 円ショップに手作 り用 ググツ ズが

お子さん

の自由研

暑さが厳

いこの

季節、

たまには電気

てキャンドル

0) 灯りで

夕涼み

何年か前の母の日にもらったカーネーショ ンが、今年も数輪咲きました。今でも5~6 輪咲いています。寒い時期に家の中に入れ て大事にしていた甲斐がありました。

(ペンネーム: Shirleyさん)

それぞれに家庭 がある3人姉妹。と ので、初めて3人

も便り 最近あった

ました。珍道中ではありましたが、天気にも 恵まれ、沖縄旅行と~っても楽しかったわ。 (ペンネーム: みいばばさん)



イチゴ農園で念願のイチゴパフェを食べたこと。 イチゴ農園ならではの朝摘みイチゴがたくさん のったジューシーなパフェで、とても美味しかっ たです。

(ペンネーム:S.Hさん)



娘が昨年のヒット曲『U.S.A.』に合わせて新入生 のためにダンスを披露してくれたこと。一生懸命 に踊ってくれてとてもかわいかったです。

(ペンネーム:Kコーポ中村さん)



# 応事権均 2019 8/31(土)

読者限定プレゼント サラダスピナ-

キッチンリフォームのカギは 収納と家事ラクにあり

# 使い勝手のいい「収納」ですっきり♪



立体構造だから 収納効率がアップ

収納効率のよい立体構造 なので、より多くの道具や 食品をストックできます。





パッと取り出せる

よく使う道具がらくにパッ と取り出せる引出し収納。

# 「家事ラク」でしかもきれい! /



お手入れラクラク レンジフード

フード内部に油が侵入しに くい構造なので、奥のファ ンが汚れづらい。





蛇口に触れずに水が出る ハンズフリー水栓

食材や油で手がベタつい た時も、蛇口を汚さずに サッと洗えます。

リフォームに関するご相談・お問い合わせは、裏表紙の連絡先まで!



ENELIFE LAB// 快適な日常か

リフォームでお困り事解決!



