

ラクラク キッチンリフォーム

築40年の台所をリフォームしました。

天井・壁・床、すべて新たに作り変えました

床がブカブカして壁は砂壁が落ち、掃除の大変な台所でした。



before



after LIXILアレスタ



before



after

大容量のツールキャビネットを設置。室内建具を、開け閉めのしやすいドアに交換しました。清潔感が出て、気持ちが良いと喜んで頂けました。

かんたん 手芸教室

「ヘアバンド」
持ち物： 裁縫道具

■ 9月3日(火)
10:00 ~ 12:00
参加費：300円



※内容は変更になる場合がございます。

注文住宅・リフォームのことならせきたにお任せください。ゼロエネルギー住宅を建築する工務店で



神奈川県小田原市下大井 393-3
TEL : 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228
URL : <http://www.advance-sekita.com/>



アドバンスせきた
ホームページ QRコード

当店で
Tポイントが
貯まります。
T-POINT

住まいのかわら版

「発行」

(有)アドバンスせきた
小田原市下大井393-3
Tel : 0465-39-1238

そうめんをさまざまな味で楽しみたい！

食べ方がワンパターンになりがちなそうめんですが、シンプルな食材だからこそ、アレンジしやすいですよー！

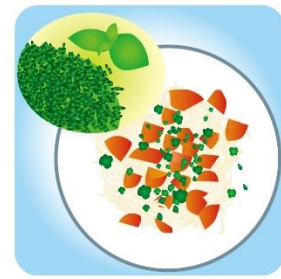


みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「そうめんの活用」です。

喉ごしが良く、おいしいそうめん。めんつゆでつるつるといいですよ。でも、ワンパターンで飽きてしまったり、いただきもので余らせたりしていませんか？そこで、そうめんをいろいろとアレンジしてみましょう。

和・イタリアン・韓国風：味の幅が広がります！

極細のパスタ「カッペリーニ」の代わりにそうめんを使うのはいかが？ トマトを細かく切り、オリーブオイル、塩、こしょう、ケチャップと合わせてパスタソースをつくり、冷蔵庫で冷やしてから、ゆでたそうめんを和えれば、冷製トマトそうめん。そこへ、みじん切りにして軽く水にさらした玉ねぎを加えてもおいしいですよ。また、市販



冷製トマトそうめんはドライパスタや刻んだパセリを加えてもおいしい！

和風で楽しむなら、刻んだ大葉と梅干し、納豆などをめんつゆで和えて食べるのもおいしいです。釜玉風もおすすすめ！ 卵の黄身のほかに、刻んだ青ねぎやしょうが、かつお節などお好みの具を乗せ、しょうゆをお好みの量かけて混ぜます。そこへラー油や海苔、キムチを加えれば一気に韓国風になります。韓国風といえば、ビビン麺風でも楽しめますよ。



ビビン麺風やごまだれはゆでた鶏ささみや豚肉を加えれば、ボリューム満点！

コクのあるごまだれも合います。めんつゆに牛乳、もしくは豆乳（調整でも無調整でもOK）、練りごまを混ぜ、そうめんにかけてあげればOK。市販のしゃぶしゃぶ用のごまだれとめんつゆを合わせれば、もっと

市販のビビン麺の素をかけるだけでも良いですし、コチュジャン、砂糖、みりん、しょうゆ、お酢、ごま油を混ぜれば即席ビビン麺タレに。きゅうりやゆでたまごなどお好みの具を乗せて召し上がれ！

手軽にできます。

市販のコンソメスープでシンプルに洋風にゆめんにすれば、体に優しい一品に。市販のわかめの中華スープに入れるのもおすすめです。

あんかけ焼きそば風にするのも良いですよ。白菜やにんじん、かまぼこなど、お好みの具を炒め、中華スープを入れ、しょうゆ、塩こしょうで味を整え、水溶性片栗粉でとろみをつければ、中華あんのできあがり。

油を使つての調理や具として使うのも美味

そうめんを、ゆでた後に水気を切つて平たく固め、フライパンで焼きます。あんを上からかければ完成です。あんは、面倒なら、レトルトの中華丼のあんを使つても良いですよ。



調味料はお好みで調節してくださいね



頭の体操！ 間違りがゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ！ チャレンジしてみよう！

答えは裏を見てね！



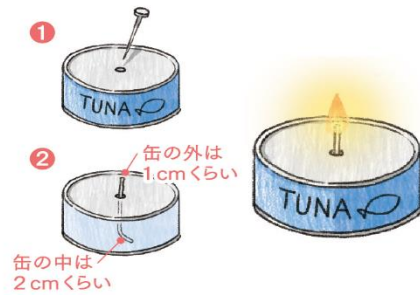
いざという時に役立つ! 日用品で代用する 簡易防災グッズ

住まいの快適レポート

防災グッズなどの備えは万全ですか? 突然やってくる災害。いざという時のために日用品での代用方法も身につけておいて!

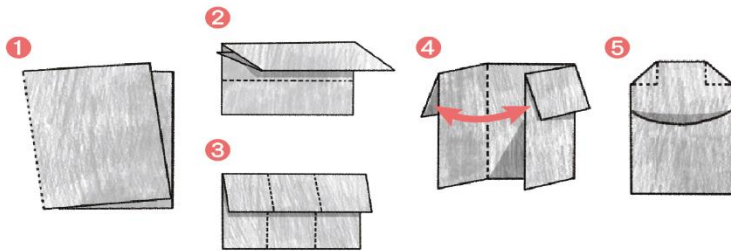
停電時の急場をしのご ツナ缶利用で明かりを確保

- 1 ツナ缶(油漬け)に釘などで穴を開ける。
 - 2 木綿の紐などを芯代わりにして缶に挿し、火をつければ簡易ランプの完成。燃焼後は、そのまま食べられるので一石二鳥!
- ⚠️ 火気にご注意ください。**
特に地震の時は火気厳禁。
代用方法: 懐中電灯に半透明のビニール袋をかぶせて口を縛れば、広い範囲をランタンのように照らせます。



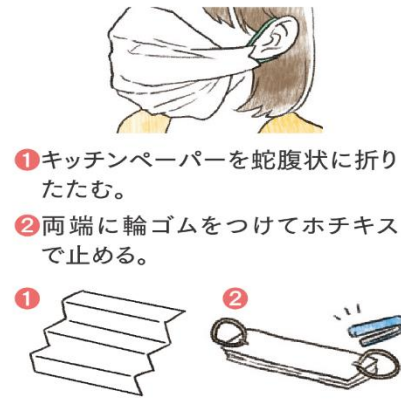
素足の移動は危険 足元を守る新聞紙スリッパ

- 1 新聞紙1枚を縦に2つに折る。
- 2 上から4分の1を前に折り、さらにもう一回折る。
- 3 縦に3つにたたみ折りしろをつける。
- 4 裏側の部分を挟み込むようにして折る。
- 5 つま先部分を折り込み、裏返して底の部分を中に折り込む。



粉塵・感染予防に キッチンペーパーが マスクに様変わり

- 1 キッチンペーパーを蛇腹状に折りたたむ。
- 2 両端に輪ゴムをつけてホチキスで止める。



『手すりの後付け』について

みなさんのお宅の壁に、家族の手あかが特に目立つ部分はありませんか?

試しに、玄関の段差付近や廊下、階段の手すりが無い方の壁などをチェックしてみてください。そこは、手すりの代わりとして手あかが残るほど何度も利用された壁です。そこに手すりを付ければ、ケガなどの心配が減り、安全に過ごすことができます。壁紙の汚れ防止にもなるので、お掃除当番の方も大助かりでしょう。ベットの脇や玄関に置くタイプ、浴槽のフチに取り付けるタイプなど、可動式の物もあります。

手すり設置の注意点

- 大人の体重を支えられるだけの**強度が必要**。壁の内側に隠れている間柱を探し、固定する。
- 階段で片側のみの設置になる場合は、**下りるときの利き手側**にする。
- 端部はエンドキャップをつけるだけではダメ。**壁側に曲げ込んで納める**。

バリアフリーリフォームは バリアフリー改修減税や その他の優遇制度の 対象です。



手すりの設置や段差解消などのバリアフリー工事は、いつでもご相談ください。

お問い合わせはこちらに... ☎️ **0120-393-090**

イマドキトピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します!

ペットの熱中症にもご注意

暑い日が多い昨今、大切な家族であるワンちゃんや猫ちゃんの熱中症対策も大切です。体毛で覆われていることや汗腺が足裏の肉球などの限られたところしかないため、体温調整がとても大変。散歩をするワンちゃんは、体が地面に近いことも、そのリスクが高まる要因です。室内の適温は26度ほどで、水の容器を数カ所に置くと、水分補給がしやすい環境になります。水をあまり飲まない子は、サバなどの味の付いたスープの缶詰を飲ませると良いですよ。散歩は、早朝など比較的涼しい時間が最適ですが、難しい場合は、水をぬらして使う冷感スカーフや専用のベストがおすすめ。もし、体に触って熱かったり、激しい呼吸や大量のよだれなどが見られたら、常温の水をかけて、濡れタオルで包むなどの対応をしましょう。さらに心配であれば病院へ。



いろいろ使えるワセリン

お肌の保湿を高める手助けをしてくれるワセリン。ドラッグストアなどで手軽に手に入りますが、ほかにもいろいろと使えます。たとえば、靴擦れ防止。新しい靴を履くときなど、靴擦れが心配な部分に塗っておくと、皮膚を保護して靴擦れしにくくなります。また、自宅でヘアカラーをするときも髪の毛の生え際近くの肌塗っておくと、ヘアカラーの肌への色移りを防いでくれます。同じような用途として、マニキュアのはみ出し防止にもおすすめ。爪の周りにワセリンを塗っておくと、はみ出したときにさっとふき取れます。髪をまとめるときに、ヘアワックスの代用にも使えます。ちなみにイギリスでは、ワセリンを鼻に塗って花粉症予防するのがポピュラーだとか...。最近、日本でも見られる鼻に塗って使う花粉症予防クリームと同じように使うことができるそうです。一家にひとつ! ワセリンがあると良いですよ。

クラフトジンが人気

いろんな醸造所がつくる個性的なクラフトビールが人気ですが、最近、クラフトジンも注目を集めているそうです。ジンは、大麦やライ麦を原料とした蒸留酒でジュニパーベリーによって香りづけされています。日本のクラフトジンは、柚子や山椒などの日本古来のスパイスやその土地ならではの原料が加えられたこだわりのあるジンです。柑橘系のフルーティーな風味のものや、ラベンダーなどハーブを使ったもの、バラなどを使ったフローラルな香りのものなど、実にバラエティ豊か。トニックウォーターで割る「クラフトジントニック」でも良いですし、シンプルに炭酸水で割ってもその香りなどが楽しめておすすめです。ボトルのデザインも素敵なものが多いので、キッチンのおしゃれなインテリアにもひと役買ってくれそうです。



暮らしのワンポイント

2019年度スタート! 次世代住宅ポイント制度とは
2019年10月1日以降で引渡しを受ける新築・リフォームが対象

次世代住宅ポイント制度とは、「環境」「安全・安心」「健康長寿・高齢者対応」「子育て支援・働き方改革」に役立つ一定の性能を有する住宅へ新築・リフォームする方に対し、国土交通省がさまざまな商品と交換可能なポイントを付与する制度です。省エネや環境に優れた商品、地域振興に役立つ商品などが用意される予定。詳しくは国交省のサイトでご確認を!