

## コンロ掃除を始めよう♪

### 五徳の汚れ

#### 必要なもの

- ・重曹またはセスキ炭酸ソーダ
- ・クエン酸
- ・大きめの鍋(アルミ・銅・真鍮以外)
- ・メラミンスポンジ

#### 汚れの落とし方

- 1 大きめの鍋(※1)に水1リットルと重曹もしくはセスキ炭酸ソーダを大さじ3杯入れる
- 2 クエン酸も同量入れる
- 3 五徳を鍋に入れ、水を沸騰させて10分時間を置く
- 4 火を止めてお湯が冷めるまで待つ
- 5 五徳を取り出しメラミンスポンジで汚れをこする

※1: 水500mlにセスキ炭酸ソーダの粉大さじ1杯を混ぜてスプレーボトルに入れる。



### コンロ天板の汚れ

#### 必要なもの

- <ホーロー・ガラストップ>
- ・クリームクレンザー
- ・食品用ラップ
- <フッ素コート>
- ・台所用中性洗剤
- ・スポンジ

#### ホーロー

ホーローとは、金属の表面にガラスのコーティングをした素材のこと。コーティングが剥げるとその部分から錆びてしまうことがあるため、コーティングを傷つけないように、クリームクレンザーをつけて丸めた食品用ラップで優しくこすって汚れを落とします。

#### ガラストップ

ガラストップは強化ガラスでできており、傷が付きにくくコーティングが剥がれる心配もありません。台所用中性洗剤をつけたスポンジでこするだけでも十分に汚れは落ちますが、クリームクレンザーをつけて丸めた食品用ラップで滑らせるようにこすると、より汚れが落ちやすくなります。

#### フッ素コート

金属にフッ素をコーティングした素材です。フッ素は油を弾く性質があるので、汚れがこびりつきにくく掃除しやすいのが特徴です。研磨剤入りの洗剤を使うとコーティングが剥がれてしまうため、台所用中性洗剤をつけたスポンジでやさしくこすりながら汚れを落としてください。



## ～11月のレシピ～



### 11月の旬の食材は「はくさい」

はくさい自体は栄養価の少ない野菜ではありますが、高血圧の予防に効くカリウムは多く含まれています。また、キムチなどに加工することで、驚くほど栄養価がアップします。

#### 栄養たっぷりなはくさいの選び方

- 1 外葉が色鮮やかで、葉が内に巻き込んでいるもの
- 2 全体に固くしまって、弾力性と重みがあり、切り口が白く新鮮なもの
- 3 芯にゴマのような点があるものは避ける
- 4 カットもの場合は、断面が平らで膨らんでおらず、中心の部分の高さが3分の1以下のもの
- 5 カットもの場合は、切り口が褐変したり、葉の部分が乾いているものは避ける

#### 材料 2人分

- \*白菜 1/8株(200~300g)
- \*ちりめんじゃこ 30g
- \*オリーブオイル 大1
- A) 酢 大1
- 柚子こしょう 小1

#### 作り方

- ① 白菜を細切りにする。
- ② ①をサラダボウルに入れ、ちりめんじゃこことオリーブオイルを混ぜる。
- ③ Aを混ぜたものを加え、味がなじむまで5分以上置いたら出来上がり。



### はくさいとじゃこのピリ辛サラダ

## 座ったままでヨガポーズ★

### 胸を開く 後ろ合掌ポーズ



パソコンばかりしていると、どうしても猫背になって肩が前に入ってきてしまいます。そんな時にやって欲しいポーズです。

両手を背中に回して、後ろで合掌します。手の平がつかない人もいますが、がんばってみてください。

手の平が付く人は出来るだけ上に持っていきましょう。

## 不動産情報



### アパート



場所：三豊市三野町吉津  
賃料：50000円  
間取：3DK  
POINT：駐車場2台付

### 名言

いいことも 悪いことも  
結局のところ長く続かない  
(米津玄師)

## 四国88箇所御朱印の旅

### 17番札所

## 瑠璃山 真福院 井戸寺

(るりざん しんぷくいん いどじ)

所在地：徳島県徳島市国府町井戸北屋敷80-1

電話：088-642-1324

面影の井戸・日限大師・仁王門(阿波10代藩主・蜂須賀重喜公が大谷別邸から移築し寄進した門。)



## (株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで  
31周年

エイシン

検索