住まいのことなら LIXILリフォームショップ

おれんじ通信

NO:68
11号

LIXILリフォームショップ
LTS南浦和店
TEL:0120-407-516
FAX:048-826-2202

HPはコチラ▶
http://lixil-rs-minamiurawa.com/

Health　ますます健康に気をつけましょう！

冬も近いこの時期、風邪はもちろん、新型コロナウイルスやインフルエンザに気をつけたいですね。そこで身近な予防法を紹介します。

①手洗いは基本中の基本！
手のひらや甲をはじめ、手首まで各部分をしっかり洗いましょう。洗う時間の目安は、ハッピーバースデーを２回歌う程度だそう。帰宅後だけでなく、調理前や食前、鼻をかんだ後など、まめにしましょう。

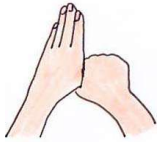
②外出先では素手で目や鼻、口を触らない
風邪などのウィルスは、目や鼻、口から体内に入ると言われています。外では特に、手でそれらを触らないように気をつけましょう。

③こまめな換気を
寒さから換気が面倒になる時期。でも、ウィルスを室内にとどまらせないためには、こまめな換気が大切。目安は１時間に５～10分です。

特に気をつけたい！ 手洗いポイント

指や指先、爪、手の甲側の指の間の洗い方を改めてチェック！ 意識しましょうね。

手の甲側の指の間も丁寧に



指を反対の手で包むように持ち、ねじりあげるように洗いましょう

除菌に使えるものは、スマホの説明書や、携帯電話のお店などで確認を

ドアノブやスイッチ、冷蔵庫の取っ手など、家族で触る機会が多い部分の除菌もお忘れなく

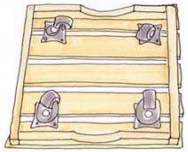
Interior

100円ショップやホームセンターで手に入るウッドデッキパネル。ベランダなどの床に敷くのが一般的ですが、お部屋のインテリアにも使えますよ♪

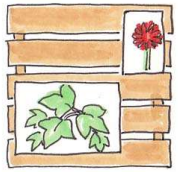
キャスターをビスで取り付ければ、移動もしやすいです

■ 観葉植物の鉢の下に

ウッディなアクセントがおしゃれさを演出します。



■ 壁に設置してディスプレイに

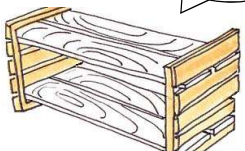


好きなポストカードや写真を飾るのも素敵♪

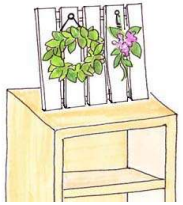
ウッドデッキパネルの裏側の四隅に画鋲を木工用ボンドで取り付けたり、裏側に麻ひもを画鋲で取り付けて壁に設置すれば、ディスプレイに使えます

■ 木板を組み合わせて棚に

100円ショップでも手に入る木板をウッドデッキパネルの隙間に入れ込めば、棚が完成！調味料などの整理にもおすすめです。



かわいい画びょうを差せば、アクセサリーホルダーにもなります



ウッドデッキパネルの隙間の厚さや幅を確認して木板を選びましょう。たとえば、隙間の幅が20センチ程度であれば、幅９センチの木板が２枚入ります。ゆとりを持たせて、１枚の木板のみで仕上げるのも良いですね

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

かんたんレシピ　ハッシュドビーフパスタグラタン

ハッシュドビーフとパスタを合わせた、ボリューム満点のメニューです。

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェット ドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
http://ryo-ri.net/

材料

（２人分）

- 牛肉薄切り…150ｇ、しめじ…1/2株、玉ねぎ・トマト…1/2個、デミグラスソース（市販）…150ｇ、赤ワイン…50ml
- ショートパスタ…120ｇ、生クリーム…50ml、粉チーズ…大さじ１、塩・こしょう・オリーブオイル…適量

①牛肉薄切りは食べやすい大きさに切り、塩・こしょうを振る。しめじは石突を取り、手でほぐす。玉ねぎは薄切り、トマトは角切りにする。

②たっぷりの湯に塩を加え、ショートパスタを表示より2分短い時間でゆでる。

③フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたらしめじ、牛肉を加え、さらに炒める。

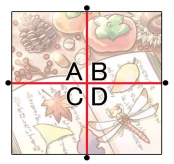
④赤ワイン、デミグラスソースを加え、軽く煮込み、塩・こしょうで味を調え、②を加えて混ぜ合わせる。

⑤④を耐熱皿に入れてトマトを散らし、生クリームと粉チーズをかけて200度のオーブンで15～20分ほど焼く。

※オーブンで火を入れるので、パスタは固めにゆでます。
※肉にはしっかり塩・こしょうで下味をつけましょう。

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで答えてください。



こちらのスペースは、
●「答えは巻末ページ」「答えはホームページで！」
●「正解の方にプレゼント！詳しくは巻末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。

答えは左下にあります。

答え：答え→A（A.赤い実（ウメモドキ）の実、ドングリの形　B.柿のヘタ　C.イチョウの葉の形　D.赤トンボの腹の長さ）

記載内容にかかわる損害等につきましては責任を負いかねますので、実施や材料等のお取り扱いに十分ご注意のうえご利用ください。