

～がやがや料理教室～



◇サンドイッチ◇

①アボカドサンド

材量;食パン2枚、アボカド1/4個、レタス1/2枚、マヨネーズ大さじ1、ワサビ少々、醤油少々

レシピ;アボカド1/4を食べやすい大きさに切って、マヨネーズ、ワサビ、醤油と和えます。食パンにレタスをひいて、さっきのアボカドをのせてはさめば出来上がり!!



②オイルサーディンサンド

材量;食パン2枚、オイルサーディン25g、、玉ねぎ10g、、パプリカ8g、塩少々、マヨネーズ少々、バター

レシピ;玉ねぎ、パプリカを薄切りにします。玉ねぎは水にさらして辛さをとりましょう。軽くトーストしたパンにバターを塗り、玉ねぎ、パプリカ、オイルサーディンの順でのせます。塩とマヨネーズをお好みでのせてはさんで出来上がりです!



～がやがや豆知識～



あまり気が進まない**窓ふき**。どうせやるならお天気にと思いがちですが、できれば湿度の多い明け方か、曇りの日に掃除をしてみてください。空気中の**湿気が汚れを浮きだたせ**て簡単に落とせます。また、汚れて曇った窓ガラスは、見るたびに嫌な気分になりますよね。そんなときには古い**新聞紙**が役立ちます。丸めた新聞紙を水につけ、軽く絞ってガラスの汚れをふき取った後に乾いた新聞紙でから拭きすれば、窓ガラスはピカピカになります。**新聞のインク**がガラスのつやを引き出して、汚れをつきにくくしてくれるのです。大掃除の際にお試しください☆

また、この時期気になるのが窓からの**冷気**ですよね。そこで窓断熱のアイデアを一部ご紹介します。窓の対策第一歩は**カーテン**から!冬の冷気を遮断するだけの厚手のカーテンを設置しましょう。カーテンレールのすき間を埋める、**カーテンボックス**を利用してみるのも効果的です。金銭的に余裕があるのなら、いっそ窓を**二重ガラス**にしてしまうという手もあります。さらに窓に**遮熱シート**を貼るだけでも効果があります。各社からいろんなタイプが出ています。

それではきれいな窓と、温かいお部屋で素敵な新年をお迎え下さい!

イベントスケジュール

- ・12/5 各務原市 お客様の家完成見学会 「太陽光発電の家」
- ・12/12 各務原市 お客様の家完成見学会 「創蔵空間 中心蔵の家」

詳しくはお問い合わせください♪

ワイワイ
Yハウジング 株式会社 橋本

〒504-0913 岐阜県各務原市那加大東町61番地の2
TEL.058-382-3688 FAX.058-389-1201

