



ウッディホーム通信



ホームウェル千葉稲毛

(株)ウッディホーム

住所：千葉県千葉市稲毛区長沼原町 286-1

TEL: 043-258-0971 FAX: 043-258-0912

ホームページアドレス：http://www.woodyhome.com



0120-17-2506



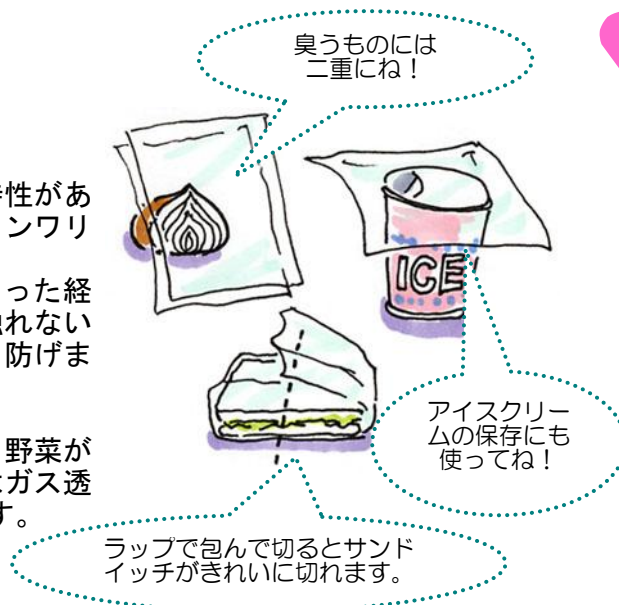
No.66 2月号



便利グッズ ラップの使い方

ポリ塩化ビニリデン製のラップは加熱により縮む特性があるので、電子レンジで破裂させない為には容器の上にフンワリとかけて、密封しないようにしましょう。
また油分の多いものを加熱してラップが溶けてしまった経験はありませんか？深めの皿に入れ、料理にラップが触れないようにし、耐熱温度の高いもの（140度以上）を選ぶと防げます。耐熱温度は箱の裏などに書いてあります。

ポリエチレン製のラップは適度なガス透過性があり、野菜が長持ちするので保存に向いています。肉や魚の保存にはガス透過性の低いポリ塩化ビニリデン製のものが良いようです。

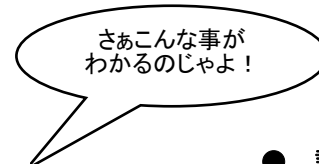


♥ 心理テスト



本棚から取り出した絵本のページを何気なく開いてみると、そこには恐ろしい魔女の姿が……。

- ①この魔女はどんな性格で、どんな魔法を使うのでしょうか。詳しく説明して下さい。
- ②この魔女が住む城の地下には、人が閉じ込められています。何人くらいの人か囚われているのでしょうか。
- ③この人達は、いったいどんな理由で閉じ込められているのでしょうか。
- ④この絵本の最後で、魔女は自分の行いを悔い改めます。さて、どんな出来事がきっかけだったのでしょうか。



● 診断 ●

- ① あなたが認めたくない自分自身の性格
- ② 目の前から消えて欲しいと思っている人の数
- ③ あなたが人に対して敵意を持つ理由
- ④ あなたの支えとなるもの



快適ホーム 早くて便利な洗濯物片付け

洗濯物をたたんで片付ける作業、毎日の事ですし結構時間が取られ、1日サボると山のようになりウンザリしますよね。

シャツなどはハンガーで乾かし、そのままクロゼットにしまった方が便利です。取り出しやすいし何がどこにあるかも一目瞭然です。ズボンなども良いですね。

ハンガーも肩に線が残らないようになるモノが出ています。ハンカチ・靴下も小さな洗濯ピンチ付きの丸ハンガーなどで干し、そのままクロゼットでも良いですよ。



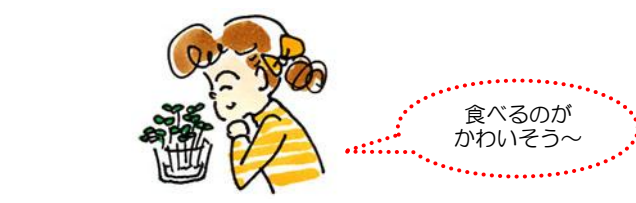
簡単 Gardening スプラウトを楽しむ

- とっても簡単
- ① イチゴパックなどの容器の底にスポンジ等を敷き、しっかり濡れるまで水を入れ、その上に種子が重ならないように蒔きます。
- ② 暗い場所に置き、種子がしっとり濡れるまで霧吹きなどで水を与えます。
- ③ 5~6cm 程に伸びたら日当たりのよい窓際などに置き、日光を当て緑化させます。
※緑化させると、より栄養価もアップします。
- ④ 1週間~10日ほどで収穫です。



寒いこの時期は「おいしいミニガーデン」の楽しみを簡単に味わえ、グリーンがきれいでビタミン豊富な「かいわれ系スプラウト」を室内で育ててみましょう！

● スプラウトって
英語で「植物の新芽の総称」です。植物は発芽後に栄養価がとても高くなり、特にビタミン、ミネラル、たんぱく質などの含有率は若芽の時に最大になります。効率良くビタミン等が吸収できるので、健康野菜として注目されています。



3月のレシピ



ホットプレートでパエリア

- ▲作り方
- ① あさりはよく洗い、たこはそぎ切り、玉ねぎはみじん切り、にんにくはつぶし、パプリカは1センチ幅、トマトは1センチ角に切る。
- ② スープの材料を混ぜておく。
- ③ ホットプレートを 200 度に熱しオリーブオイル大さじ 1 で、たこを入れざっと炒め取り出し、あさりも口が開くまで炒めとりだす。
- ④ オリーブオイル大さじ 3、にんにく・玉ねぎ・米を加え炒め合わせる。
- ⑤ トマトを加えて混ぜ、スープを注いで沸騰させ、たこ、あさり、パプリカ、黒オリーブをのせ蓋をして 12 分ほど蒸し煮する。スイッチを切って 7~8 分蒸らし、パセリをちらして出来上がり。

One Point

米は洗わずにそのまま炒める

- ▲ 材料4人分
- あさり(殻つき)300g・ゆでだこ足2本・玉ねぎ半分・にんにく1片・パプリカ(オレンジ色)1個・トマト1個・オリーブオイル大さじ4・米2合・黒オリーブ(種なし)10~12粒・パセリのみじん切り少々
- ★スープ用：湯500ml・サフランかターメリック小さじ半分・スープの素(顆粒)塩各小さじ1

One Point

スプラウト栽培で大切なのは滅菌処理されていない種子を使うことです。市販の野菜種子は病気予防のため薬品処理がされています。スプラウトは種に近い状態で食用にするので、これを使うと危険な農薬を取りこむことになってしまいます。ですからスプラウト栽培には専用種子として販売されているものを利用しましょう。自宅で育てた野菜から種をとってもいいですね。