

Reinae だより



ご挨拶

このコロナ禍の中でも、地域の皆様に支えられながら、無事に一年を終えることができました。心から感謝申し上げます。まだまだ大変な日が続きますが、来年もいっそう努力して参りますので、どうぞ宜しくお願い致します。

～スタッフ一同～



クリスマスのメニューに
いかがですか？

甘辛鶏手羽揚げ(2人分)

鶏手羽中 16本(鶏もも、おね肉でもよい)

A { しょうゆ 100cc みりん 80cc 三温糖 大匙1
はちみつ 大匙1 おろしにんにく 1片分
白ゴマ、塩コショウ 少々

- 鶏肉の水気を拭きとり、塩コショウを振り、180℃の油でキツネ色になるまで素揚げする
- 小鍋にAを入れて強火にかけ、煮立ったら弱火にして3分くらい煮詰める。油を切った熱々の肉を鍋に入れてタレを絡ませる
- 白ゴマをふいてできあがり!



新しい年を気持ちよく迎えよう!

大掃除 今年も最後に頑張らましよう!

食べ物を扱うキッチンには、重曹やクエン酸など、自然系の洗剤が安心です。



重曹

油污れや皮脂汚れに

(注) 木、アルミ、漆器、畳などには使わない(シミや変色のおそれ)

- <使い方>
- 粉のまま振りかける
 - スプレー(小匙2 : 水 200ml)
 - パースト(大匙2 : 水大匙1)

クエン酸

水垢、アンモニア臭に

(注) 塩素系製品と混ぜない(有害ガス発生)
大理石、セメント、鉄などには使わない(傷みのおそれ)

- <使い方>
- 粉のまま振りかける(ひどい汚れのみ)
 - スプレー(小匙1.5 : 水 200ml)



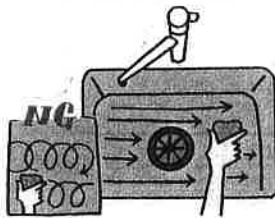
IHコンロには重曹を振りかけ軽く丸めたラップでこすり、しっかり水拭きをする



コンロの壁の固まった油粒には重曹スプレーを吹き付けキッチンペーパーでパックする。その後水拭きをする



ガスコンロは、シンクにビニール袋を張りお湯1L、重曹大匙1を溶かして五徳を10分浸け置きする。頑固な汚れは金たわしなどでこそげ落として。



シンクの裏りは、重曹を粉のまま全体に振り、ステンレスの目に溶けてスポンジでこする。金たわしはX

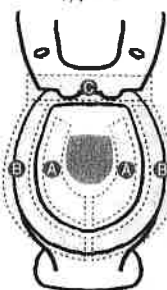
箱の端を切っておけば汚水が流せる



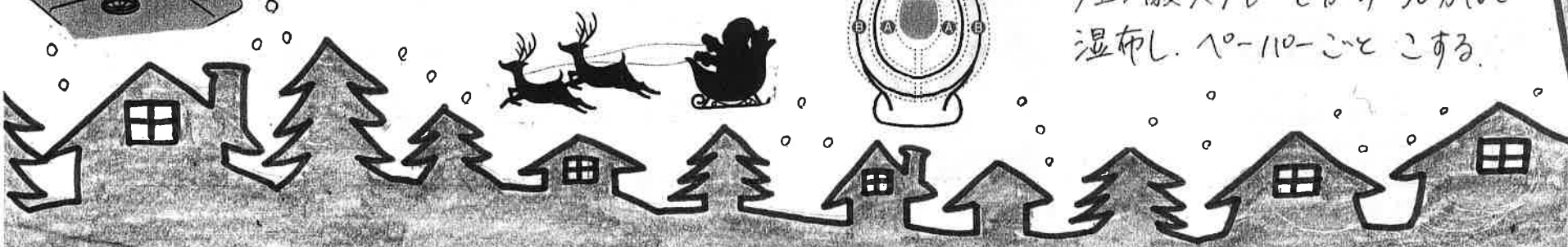
換気扇の取り外せるパーツは段ボールにゴミ袋を二重掛けし重曹大匙3~4 + 湯1Lに浸け置きし、30分ほど浸けたら流水で洗う。



浴槽&バス小物は残り湯にクエン酸1カップを溶かし洗面器や椅子などの小物を入れる。3時間ほど浸け置きし洗い流す



トイレの頑固な尿石や黄ばみにはトイレペーパーを置いた上からクエン酸スプレーをかけ30分ほど湿布し、ペーパーごとこする。



2020年12月の スケジュール

1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	 定休日
6	日	↓
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	 定休日
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	 定休日
20	日	↓
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	 定休日
28	月	
29	火	1/5までお休みとさせていただきます。 
30	水	↓
31	木	

●リフォームのご相談・お問い合わせは

増改築・建替なら

Refine.名取

パナソニックのリファインショップ

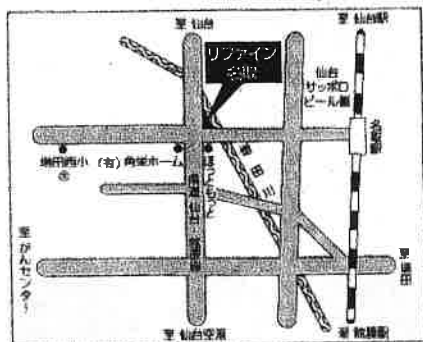
〒981-1231 名取市手倉田字榎横368-8

TEL (022) 384-9222

FAX (022) 384-8984

建設業許可/宮城県知事許可(般-18)第13736号

有限会社 角栄ホーム



みそで健康! 寒い冬を乗りきろう!

みそは美味しい上に健康にいい栄養成分をたくさん含んでいて、江戸時代には「みそは医者要らず」と言われたほど。

みそには、非常に強い抗酸化作用があります。酸化とは、簡単に言うと「体のサビ」で老化の原因になるものです。その酸化を抑制する働きがみそにはあります。

また、紫外線によるシワやシミを防ぎ、美肌効果が期待できるほか、ストレスへの耐性を高め、血管を保護したり、動脈硬化を起きにくくすることも考えられています。みそを取り入れた食生活で、細胞の酸化を防ぎ健康で若々しい体を維持したいですね!!

魚と根菜の豆乳みそ煮込み(4人分)

- ・魚 2切れ ・レンコン 80g ・ゴボウ 80g ・人参 60g
- ・カブ 2ヶ ・豆乳 1カップ ・だし汁 2カップ
- ・みそ 60g (他、大根など入れても美味しい)

- ① 魚をサッと熱湯に通して水気を切り、ひと口大にほぐす
- ② レンコン、ゴボウ、人参はおろし、カブはくし形に切り、切る
- ③ 鍋にだし汁と①、②を入れ、火が通ったら豆乳を入れるひと煮立ちしたら みそを入れて できあがり!!

冬のひら日光浴

コロナウイルスの感染が広がる中、年末年始は外出を控え、家で過ごす方が多いのではないのでしょうか。感染症予防に効果あり、とされるビタミンDは日光に当たることで体内に合成されます。

※ビタミンD { かぜ、肺炎、インフルエンザなどの感染症の予防効果や、悪化を防ぐ効果があります }

窓辺でのんびり昼寝をしなから、15分ほど冬のひら日光に当てておくだけでOK! 体の一部分だけでなく日光に当たれば、ビタミンDは作られるそうです。

15分昼寝することも、副交感神経を活性化させるため免疫カプツに繋がります。

窓辺で15分お昼寝、これなら習慣にしやすいですね!!

咳やくしゃみなどをした時に、口から出た飛沫は、乾燥した湿度の低い部屋の方が飛ぶ量が増えるので、飛沫の拡散をなるべく防ぐために、部屋の湿度を60%程度にしておくのが適切だそうです。

「FPの家」は、少々湿度が低めなので加湿器をおすすめしていますが、それでも結露とは無縁です! 壁内無結露保証 50年

健康な家を望むならぜひFPの家を!