



人に優しく、街が明るく、地球が快適

有限会社 本城建設

HONJO

徳島県吉野川市山川町湯立213-1

TEL 0883-42-2447 FAX 0883-42-3212

ホームページURL <http://www.5b.biglobe.ne.jp/~hon/>

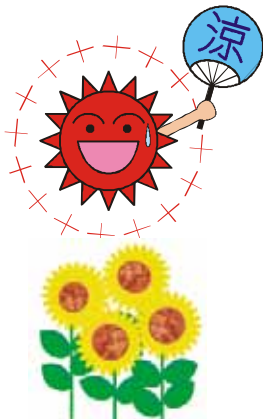
携帯電話 090 - 7143 - 6960

徳島県宅地建物取引業協会会員

免許番号 徳島県知事 3 第2472号



ガスレンジからIHに電化リフォーム K様邸



こんにちは、本城です。

暑い夏がやってきましたね。皆さん、お元気ですか？ 体調崩されてませんか？ この夏は、東北大震災の影響で電力が不足すると言われてます。ひとりひとりが意識して節電に取り組むことが大切ですよ。でも、我慢しすぎて熱中症にならないようにして下さいね。臨機応変でいきましょう！！

ところで、当社のかわら版「ほんがわら」が今月第100号を迎えることになりました。100って言う数字は、子供が100点をとったみたいで嬉しいです。(^^) これも、長年お付き合い下さいました皆さんのお陰様だと感謝しております。本当にありがとうございます。まだまだ改良点はたくさんありますが、皆さんに教えて頂いて頑張っていきたいと思っています。これからも、よろしくお願い致します。

今月はズバリ「家庭の節電対策」

エアコン



- ・室温28 を心がけましょう
- ・「すだれ」や「よしず」などで窓からの日差しを和らげましょう。
- ・無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機を使いましょう

照明



- ・日中は照明を消して、夜間も照明をできるだけ減らしましょう。

冷蔵庫



- ・冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品をつまこまないようにしましょう。

テレビ



- ・省エネモードに設定するとともに画面の輝度を下げ、必要な時以外は消しましょう
- ・リモコンの電源ではなく、本体の主電源をきりましょう。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜いておきましょう

ジャー炊飯器



- ・早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて冷蔵庫に保存しましょう。
- * エアコンは、フィルターの掃除も忘れずに・・・
- * 熱中症などに気をつけて、無理のない範囲で節電しましょう

温水洗浄便座



- ・便座保温・温水のオフ機能、タイマー節電機能があれば、これらを利用しましょう。
- ・上記の機能がなければコンセントからプラグを抜いておきましょう。

サッと作れて、さっぱりメニュー

暑い夏、出来れば簡単に作れて、且つ「美味しい料理」ってないかしら？ ありましたよ～～！！



お酒のお供に良いね～^^



さっぱりヘルシー(^^)



焼きなすの食べるラー油かけ

- ・焼きなすを作り、食べるラー油と醤油をお好みでかけて下さい。



貝割れ菜のなめ茸和え

- ・貝割れ菜をなめ茸で和えます。ヘルシーな一品ですよ～～

牛梅チャーハン

- ・牛肉は細かく切ってお好みの野菜を入れてチャーハンを作ります。
- ・仕上げに、包丁で細かくたたいた梅干と醤油で味を整えます。

鶏肉の梅おろしポン酢ステーキ

- ・鶏肉は、塩コショウして薄力粉をまぶして焼く。
- ・梅干を包丁でたたきポン酢醤油と合わせ好みに砂糖を入れる
- ・鶏肉に火が通ったら大根おろしをのせソースをかけ、青じその葉をちらす

チャーハンのご飯はあらかじめ卵と混ぜておき、強火で炒める。知らなかったですう

「なるほど」言葉

1つの小さな困難を乗り越えると
1つ心の力が強くなる

～斉藤 実(ヨットマン)～

この世に雑用という用はありません
私達が用を雑にしたときに雑用が生まれます

～「本物の仲間づくり」より～