

暮らしに役立つ。புதிய தகவல்

今日の晩ごはん

そら豆のグラタン

材料
4人分

- | | | | |
|---------|------|-------|-------|
| ●そら豆 | 200g | ●バター | 30g |
| ●ウインナー | 2パック | ●牛乳 | 300ml |
| ●小麦粉 | 30g | ●粉チーズ | 大さじ2 |
| ●塩、コショウ | 少々 | | |

料理作成
チーム服部



そら豆は塩ゆでし、薄皮をむきます。ウインナーはななめにスライスを。鍋にバターを溶かし、

小麦粉を炒めます。粉っぽさがなくなったら牛乳を散回に分けて加えます。

沸騰したら生クリームを足し、塩、コショウで味を調整、そら豆、

ウインナーを入れます。鍋の中身をすべてグラタン皿に移して

粉チーズを振りかけ、オーブントースターで

7~8分程度焼いたら完成！



チーム服部著の健康レシピ150品を掲載!
書店にて好評発売中!
「服部幸應の健康レシピ」
服部幸應・著
(学研教育出版) / 1,050円(税込)

カルシウムたっぷりな
そら豆・牛乳・
粉チーズが、
ストレス解消に
効果を發揮♪



そら豆の旬は桜開花から約2ヶ月後、八百屋さんで販売する期間も短いですが、たまには茹でる以外のレシピはいかがですか。お手軽コンテナガーデニングでハーブを育てて、そら豆のグラタンやいつものお料理にちょい足しすると、旬のものをより美味しいオシャレに味わえます。おうちゴハンがより楽しくなりますね。

暮らしの知恵袋

家にあるもので “キレイ”を保つアイデア

ご家庭にあるものを工夫して使って家をいつもキレイにキープできる、そんなうれしいアイデアをご紹介します。

いつの間にかツヤがなくなり、くすんでしまうフローリング。綿や絹の小袋にぬかを入れて、床の表面を磨いてみましょう。ぬかに含まれる油分や栄養分がワックスの代わりとなってほど良いツヤが出ます。木材との相性が良いので、タンスなどの家具に使うのも効果的です。

折れてしまって使い物にならなくなつたロウソクも活用を。お風呂やトイレなどのタイル目地に塗ればカビを防止することができます。ロウを塗る前にまず、タイル全体をキレイに掃除してカビを取りましょう。目地が白くなつたら乾燥させ、そこにロウソクを塗り込んでコーティング。白いロウソクがオススメですが、色付きのものを使用してみても、おしゃれな印象の仕上がりになるかも!?



株式会社ファインドホーム

TOTO

水彩

プラザ

0120-5766-82

住まいのリメイク術

おうちの中を、ちょっとオシャレにしてみませんか？

お手軽コンテナガーデンのすすめ

●色を絞った立体的なあしらいで洗練された印象に

ガーデニングは広い庭がなくても大丈夫。さまざまなプランターを活用するコンテナガーデンなら、マンションのベランダや室内などでも楽しむことができ、初心者でも手軽に始められます。

まず、育てる植物を決めましょう。おすすめは寄せ植えを取り入れること。季節の花を組み合わせたり、ハーブや観葉植物同士の寄せ植えも魅力的。室内なら、花のより虫がつきにくい観葉植物のほうが良いでしょう。いずれにしても、水や日光を好むのかなど、適した生育環境が同じものを組み合わせ

ることが大切です。

植物が決まつたら、それに合うプランター、園芸用土、肥料を揃えます。プランターはナチュラルなテラコッタ製や陶器製がおすすめ。特にベランダでは、風に飛ばされないようにある程度重さのあるものを。植物とのバランスや置き場所に合わせて色やデザイン、形を選びましょう。

ベランダのような限られた場所では、小さな花鉢がずらっと並んでいるとかえって狭く感じ、見た目も野暮になります。また、多色使いもNGです。ガーデン全体のテーマカラーとアクセントカラーを決め、大きめの寄せ植えコンテナなどをフォーカルポイント(視線が集まる見せ場)にしたうえで、その他のプランターをうまく組み合わせたいもの。トレリスやスタンドなどを使い、高低差をつけて立体的にあしらうと洗練された印象に。

自分で育てる楽しみと眺める楽しみが味わえるガーデニング。この春、ぜひ始めてみませんか？

文:佐山奈津子



トイレも節水・省エネが当たり前!! 最新型にリフォームしましょう!!



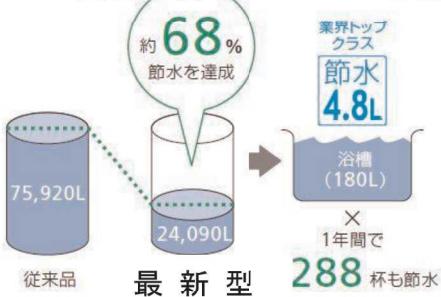
TOTOピュアレストQR（便器・タンク）・ウォシュレットアプリコットシリーズ（便座）の組合せがオススメ!!

Point 1

節水がスゴイ 4.8L便器

ピュアレストQR

1回の便器洗浄で 13L も使用していませんか?



約1年間で 68% も節水!

水道料金で年間13,735円もお得。

ウォシュレットアプリコットシリーズと組合せれば、小洗浄3.6Lよりもさらに節水! eco小ボタンで3.4L洗浄も可能! スゴイおどろきの節水量!!

Point 2

ウォシュレットもスゴイ

WASHLET
apricot

ノズル
内部まで
除菌!

■便器キレイ

使用前にミストを自動噴射、汚れを付きにくくします。使用後と8時間未使用時にも自動噴射で、キレイが長持ち。

■ノズルもキレイ

使用前後にノズルをセルフクリーニング。「きれい除菌水」でノズルの内側・外側を自動洗浄。



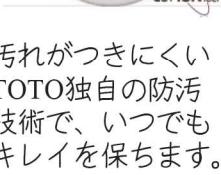
Point 3 もちろん!! お掃除ラクラク

■スッキリでキレイ 便器のヒミツ

セフィオンテクト

トルネード洗浄

フチなし形状



汚れがつきにくい
TOTO独自の防汚
技術で、いつでも
キレイを保ちます。

内面をまんべん
なく、ぐるぐる
旋回し洗浄。
しっかり流します。

便器のフチ裏なし
汚れをサッとひと
ふき、あの黒ズミ
しつかり流します。
もつきません。

■スッキリでキレイ ウォシュレット（便座）のヒミツ



ノズル周りの裏側は、
汚れが飛び散るのに
拭きにくい。
ならば、裏側を無くし
てしまいましょう。
サッとひと拭きスッキ
リキレイ。



便器とのスキマ
簡単にスッキリ
キレイふきふき

交換の御相談 ぜひ 当社までTELください

御見積りは無料です!

TOTO希望小売価格合計の **3割引き** で**交換工事** します (既存トイレ・ウォシュレット処分費・交換工事費含む)

【価格例】 TOTO ピュアレストQR (タンク部手洗付・リモodelタイプ) + ウォシュレット アプリコットF1A

TOTO希望小売価格
¥229,530-(税込)

3割引き
➡ ¥160,671-(税込)

ですが…

水彩通信を見た! と
言っていただければ…

¥150,000-(税込) で対応
します!!

便器・タンク・便座のみの商品代及び交換工事費用(床・壁紙貼替等は別途)です。現場状況により別途部材が必要になる場合があります。



TOTO



水彩
プラザ



千葉店

御相談お待ちしております

<http://www.findhome.co.jp/>

千葉市中央区椿森3-4-5 椿森ウエルズ 21



0120-5766-82