

*** 簡単!!ヘルシーハンバーグ ***

- (6個〜8個分)
- 豆腐(木綿)…1丁
 - にんじん…1本 (すりおろしたもの)
 - シーチキン…1缶
 - 卵…1個
 - 片栗粉…大さじ2〜3
 - 塩・こしょう…少々 (A)
 - 味噌…大さじ2
 - 砂糖…大さじ2

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、上からまな板をのせて約20分ほど水をきる。
- ②(A)以外の材料を合わせ、豆腐の形がなくなるくらいまで混ぜる。

③適当な大きさに丸めて、両面を中火で焼く。



④仕上げに(A)をフライパンに加え、全体にタレが絡んだら完成!



シーチキンはあらかじめ油を切っておくと、さらにヘルシー!



聞いて納得! 暮らしの アイデア

正しく干して布団を長持ちさせよう!

皆さんは、布団の正しい干し方をご存知でしょうか。晴れた日に長時間天日干している光景や、布団たたきで叩いている人をよく見かけますが、これは大きな間違い。天日干しする時間の目安は、午前10時〜午後3時の間でおよそ1〜2時間で良いといわれています。長い時間干せば干すほど、殺菌効果があると思いがちですが、長く干し過ぎると繊維を傷めてしまう恐れがあるのです。

また、布団たたきも中綿などを傷める原因となるため、ほこりが気になるという方は、掃除機をかけるようにしましょう。正しく干すことで布団を傷めず、長く使用することができます。ぜひ、ご家庭でも試してみてください。



太陽で快適な家づくり

冬の寒さが身に染みる季節となりました。「もう暖房なしには耐えられない!」という方も多いのではないのでしょうか。しかし、そこで気がかりなのが暖房代。部屋を暖かくすればするほど、負担が大きくなるのはやむを得ません。そこで、少しでも家計を助けるために、“太陽”を取り入れた暮らしをご紹介します。

●太陽熱を上手に取り入れて 夜も快適・ポカポカ!

冬でも温かな家にするためには、暖房などを使用する以外にどんなものがいいのでしょうか。それは、大きな窓です。「大きな窓がある家は、冬場は寒いのでは?」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、実はこの“大きな窓”が冬の暮らしを快適にするカギなのです。日中、窓から差し込んだ太陽の熱は床下に蓄えられ、夜になってもポカポカとして、快適に過ごすことができます。

また、最近では、蓄熱・保温効果のある素材を使用したカーテンなども販売されるなど、太陽の熱を活用した商品も注目されています。お店やインターネットなどで、いろいろ探してみるのもおもしろいかもしれません。

●季節に応じた工夫で 冬も夏も心地よく

冬場は暖かく、夏場は涼しく暮らしたいもの。そのためには、季節ごとに日射量を調節することが大切です。冬場は思いっきり太陽の熱を取り込み、夏場は太陽の熱がよく差し込む方角にブラインドなどを設置して、快適に過ごせるよう工夫してみましょう。また、家づくりの際、遮熱材を使用するというのも1つの方法。太陽からの輻射熱を反射し、熱を住宅内に留めないため、蒸し暑さを軽減することができます。

年中、家の中が快適でいられるようにすることは、私たちが普段生活する上で、とても大切なことなのです。

●将来のことを考えて 太陽光発電という選択も

“太陽光発電”は、家庭で使用する電気をまかなえたり、余った電気を電力会社に売却できたりするため、年間を通して考えると家庭でかかる電気代のほとんどをまかなうことができます。さらに、FPの家の太陽光発電システム「FP SUNBRID(サンブリッド)」なら、断熱効果のある“FPパネル”と高性能な設備で光熱費をゼロに近づけることも可能です。導入コストはかかるものの、地球上の資源や化石燃料の枯渇が問題視されている現在、子どもたちの将来を考えると、今、先を見据えて思い切って“太陽光発電”を自宅に取り入れるというのもいい方法なのかもしれません。



笑って笑って ハイ!笑って

こら〜! バカ息子! あんた、よも机の上にポテトチップスの袋を置いたまで学校へ行って来たね〜! おかあちゃん今朝、おまへの机の上整理したろと思っ、ふと机を見ると、ポテトチップの袋! 捨てようとして中身がシャカシャカ音がするやない! おかあちゃん、おもわず大きな口開けてチップの残カスをほおりこんだんや。ぐえ〜〜ぎゃ〜〜!! なんやこれは!! と手のひらに吐き出すと、なんと鉛筆の削りカスやないの!! 鉛筆の削りカスなんか、ゴミ箱に捨てたらどないやねん。もう〜。



うちの姑のことなんですけど…。 テレビのリモコンのボタンを押して「もしもし…アレ?もしもし…もしもし…あれ!? 声が聞こえへんがな?」ちゃんと目の前に電話の子機があるのに…。 この子機のこともよく孫が二階に持って上がるので、「だれや! おばあちゃんの携帯電話持っていったのは!」ってよく怒っています…。



今年になって第一段!! 思い出しました。私が高校生の時、少し熱っぽくて早退して帰って来た時の母のセリフです。「あ〜ら、みなちゃん退学してきたの! ?」熱があるのに…私、倒れそうでした。

