

# 読んでいいとも!

Vol. 32

## (株)風呂迫建設

〒 722-1202 世羅郡世羅町安田657-2  
TEL(0847)29-0321 FAX(0847)29-0322  
<H・P>http://www.mcat.ne.jp/~furosako/  
<E-mail>furosako@mail.mcat.ne.jp

建築工事・土木工事・クレーン作業  
瓦工事(全日本瓦工事業連盟加盟)

さて、次回の「読とも」は...

- ♪ もちろん → 得々情報 ←
- ♪ 不景気をのりきれ エコ生活情報
- ♪ 料理レシピもあるかもよ♡

その他、「こんなこと知りたい...」「あれは何?」  
など聞きたい、知りたい情報などあれば  
どしどしお問い合わせ下さい。

「変」という言葉が昨年を表す言葉でしたが、平成21年は  
変は変でも「**大変**」な年になりそうなのがしまあ...  
アメリカ発の経済不況が世界中に広がり、100年に1度  
の大不況といわれています。こんな時こそ、みんなて  
矢口勇を出し合い日本の底力(勤勉さと努力と辛抱)で  
乗り切りましょう!! 今年の年末は干支にちなんで...

「ウッシー」と笑える結果になるといいですね♡

弊社も皆様のご期待に添えるよう一段の努力をしております。

## めざせっ! エコ生活 = 3

### 「パッククッキング」

☆ パッククッキングの良い所

同時に調理が出来、光熱費  
も節約、出来上がりまで目を  
離しても安心、後片付けも簡  
単、一度に複数の品数が出来  
介護食や離乳食に最適!!

☆ 調理のポイント

ポリ袋はローレルポリ袋が  
最適で、ストローで空気を抜  
き、袋の口近くを結ぶ。  
食材は均等の大きさで、少  
人数分を作り、炊飯器は  
1合炊き以上のものを使用!!

とは 食材や調味液をポリ袋に入れて空気を抜き  
ご飯を炊く時、一緒に入れて炊飯器で調理  
する方法。

### Let's Cooking

材料 2人分

- 牛乳パック... 80g
- じゃがいも... 160g
- 玉ねぎ... 100g
- 人参... 40g
- 水... (20ml)
- 砂糖... 小4杯弱
- しょう油... 小4杯弱
- バター... 大1
- 煮干し... 5尾

### ◆肉じゃが◆

- ① じゃがいもは皮をむき1/8にカットして  
水にさらす
- ② 牛肉は適当な大きさに切り水に入れて  
ほぐして水分を切る
- ③ 玉ねぎはくし型に切る
- ④ ポリ袋に①②③と調味液を入れ  
しっかり結び、ご飯(1合)と一緒に  
炊飯モードで加熱する。  
(ご飯の水加減は通常と同じ)

プラスお味噌汁を  
作ったら  
肉じゃが「定食」が  
出来ますよ☆☆

詳しくは  
「パッククッキング」で  
検索してみてください。  
料理本もありますよ。



### ! 火災から身を守れ !

冬は乾燥した日が続く、火災の  
発生しやすい状態になります。  
毎日のように火災による不幸な  
報道を目にします。そこで、  
尊い命と、大事な財産を守る為、  
**家庭用火災報知器**の設置を  
お勧めします。「NS」マークの付  
いた電池式のものなら安く  
(4千円位)、10年間作動しま  
す。寝室、階段には必ず、ローカ  
居間、物置などにも設置を  
お勧めします。弊社でも  
取り扱っておりますので、お気  
軽にご相談下さい。

### → 得々情報 ←

#### 住宅機器展示会の利用



Kitchen 住宅機器(システムキッチン・シ  
ステムバス・便器・洗面台など)を購入  
する時は、住宅展示会の日がチャンス  
です。展示会特別価格品や現品  
価格などの特価がでたり、オプション  
品がおまけに付いたりします。

しかし、これは展示場にある物の中  
で選ばなければいけません。が、  
裏ワザとして、予めメーカー展示場で  
品定めをしておき、それをどこの展示  
会に出品してもらい現品価格で購  
入するというやり方です。メーカーや  
機種によっては出来ないものもありま  
すが、通常購入価格より1割前後  
安くなります。

弊社では皆様に少しでも安く提供  
できるような情報を用意しています。