



TOTOリモデルクラブ会員店がお届けする

住まいの情報局!!

24年夏号

株式会社ヨネシマ

東大阪市御厨西ノ町1丁目1番9号
Tel.06-6787-1501 Fax.06-6789-0661
http://www.yoneshimagas.jp



平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。株式会社ヨネシマの高橋です。日に日に夏の訪れを感じるようになりましたが、いかがお過ごしですか。株式会社ヨネシマでは、リモデルに関する疑問やお悩みなどを随時受け付けております。小さな修理から大規模改修まで、お住まいについてのお悩みや疑問などがありましたら、お気軽にお問い合わせください。



今日の晩ごはん かに風味かまぼことアボカドの巻きずし

- 材料 4人分
- かに風味かまぼこ 20本程度
 - ごはん 茶碗4杯分
 - 酢 大さじ3
 - 塩 小さじ1/2
 - 白ごま 大さじ2
 - 大葉 12枚
 - 錦糸卵(せん切り) 卵1個分
 - アボカド 1個
 - レモン汁 小さじ1
 - マヨネーズ 小さじ2
 - しょうゆ 小さじ1
 - わさび 適量



- 1 かに風味かまぼこ8本をほくす。ボウルに温かいごはんを入れ、酢、塩を混ぜ合わせ後、ほくしたかに風味かまぼこと白ごまを入れてさらに混ぜ合わせる。
- 2 アボカドは皮をむいて種を取り、縦8等分に切ってレモン汁を振りかけ、マヨネーズ、しょうゆ、わさびと和える。
- 3 ラップを広げた上に、1のごはんの半量を20cm×20cmほどに薄くのせ、その上に大葉6枚をのせる。
- 4 3の上に2のアボカド4本と錦糸卵をのせてラップごと巻く。ラップの上から押さえて形を整え、ラップを巻き込まないように引き寄せていく。ラップを外したら、上に残りのかに風味かまぼこをのせて形を整える。同様にもう1本作る。
- 5 巻きずしを1本8等分に切り、器に盛り付ける。



●料理作成：チーム服部 ●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

暮らしの知恵袋

便利な冷凍アイデア

お子さんのいるご家庭に特にオススメしたい便利な冷凍アイデアを紹介します。

<離乳食を冷凍保存>

製氷皿で小分け保存を。ほうれん草のすりおろしやおかゆなど、ちょうどよいサイズに冷凍できます。「初めて2個食べられた」など成長も把握できます。

<冷凍フルーツをデザートに>

●いちごやパイナップル、バナナなどのフルーツを適当な大きさに切って水分をふき取り、砂糖をかけてアルミトレイで冷凍します。冷凍したものをそのままお皿に盛り付ければ簡単シャーベットに。

●適当な大きさにカットしたフルーツをそのまま冷凍し、牛乳とミキサーにかければシェイクの完成。砂糖やハチミツで甘さの調整を。ヨーグルトを加えても◎。

●凍らせたフルーツにサイダーを注ぐとフルーツポンチに。アイスティーを注いで大人向けの飲み物としても。

少しの工夫でおうちが快適!

住まいのスッキリ!! “収納”術



野村高子 Home&Family代表。整理収納アドバイザー。親・子の片づけマスターインストラクター。自宅を公開しての収納セミナーや、お客様のお宅へ伺ってのお片付けサポートを実施。ホームオーガナイザー、ライフオーガナイザー2級。オフィシャルブログ: <https://ameblo.jp/nomunomuuk/>

片付けが苦手な方へのアドバイス

部屋を片付けたいという気持ちがあっても、どうしたらよいかわからない、難しいというお話を伺うことがよくあります。今回は、片付けが苦手という方のために、上手に片付けるコツをアドバイスします。

<片付けを始める前の心構え>

物の量や片付ける場所によって、片付けの所要時間は大きく変わります。片付けは一度にやり遂げるものではなく、積み重ねることで成果が現れます。無理はせず、長続きさせることを考えて始めましょう。

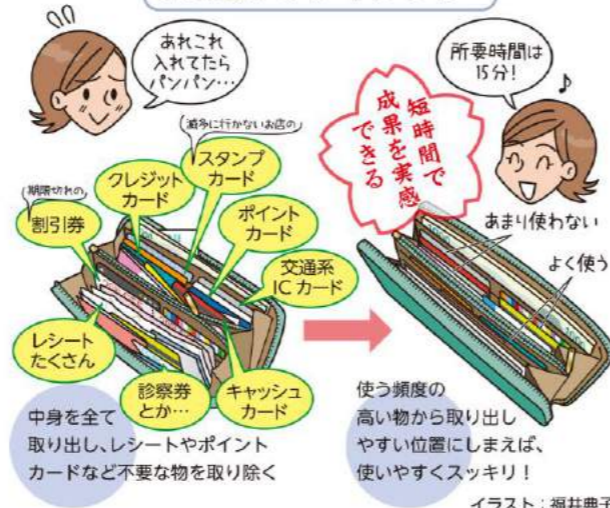
- 一度にすべて終わらせようとしない。
- 余力が残っている段階でやめる。
- 当日の夕食は外食にするなど頑張り過ぎない。

<片付けの基本的なステップ>

基本的な片付けの進め方は、玄関でもキッチンでもリビングでも同じ手順。この①～④の流れで進めましょう。

- ①出す：片付けたい場所の物を全部外に出す。
- ②選び取る：「使っているかいないか」を基準に必要な

手始めに、お財布の整理からチャレンジ



- 物を選び取り、総量を減らす。
- ③仕分けする：同じ用途の物などを分類してまとめる。
- ④しまう：置き場所を決める。使う頻度の高い物ほど出し入れしやすい場所に置くのが基本。

<最初の片付けにオススメの場所>

まずは狭いスペースや、限定された物が収納されている場所から始めると作業がはかどります。

- 財布：片付けが苦手な人は財布からスタート。レシートやポイントカードなど不要物がないか、片付けの手順の確認に最適。片付けの効果も短時間で実感できる。
- 冷蔵庫：賞味期限など不要物の判断がしやすい。
- 下駄箱：靴や傘など収納されている物が決まっているので、必要な物の比較がしやすい。

片付けることで、暮らしの利便性が高まります。苦手意識を抑えて、片付けやすい場所からチャレンジを!

INFORMATION

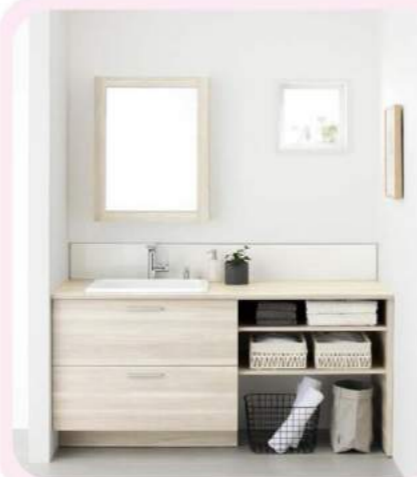
TOTO洗面化粧台ドレーナ

施工取付のご用命は当社まで!!

ココがすごい!

カウンターを広く使える「片寄せボウルプラン」

作業がしやすい背の高い水栓とゆったりしたボウル



▲入浴後の着替えなどを置く十分なスペース。▶棚としても椅子を置いてもOK。自由にアレンジ可能。