



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年初春号

アセントユニバース株式会社

神奈川県川崎市麻生区黒川603-1
Tel. 0120-222-269 Fax. 044-322-9279
http://www.ascentofuniverse.co.jp/

TOTOリモデルクラブ



平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。〇〇〇〇工務店の△△です。朝晩の冷え込みも厳しく春の便りが待ち遠しいですね。お体にはお気をつけください。〇〇〇〇工務店では、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 チャプチェ

- 材料 4人分
- 牛肉薄切り 150g
 - にんじん 1/2本
 - ピーマン 2個
 - 長ねぎ 1/2本
 - しめじ 1パック
 - 韓国春雨 100g
 - 塩、黒胡椒 少々
 - ごま油 適量
- [A]
■ おろしにんにく 1かけ分
■ みそ/しょうゆ/水/酒/砂糖 各大さじ2



- 1 牛肉を細切り2して、[A]で下味をつける。にんじん・ピーマンはせん切り、長ねぎはななめ薄切り、しめじは小房に分ける。
- 2 韓国春雨は表示通りにゆで、水洗いして水気を切り、食べやすい長さ切る。
- 3 フライパンにごま油を熱して牛肉を汁ごと炒める。肉の色が変わったら野菜を加える。
- 4 春雨を加えて強火で汁気を飛ばすように炒める。塩、黒胡椒で味を調える。
- 5 仕上げにごま油を加えて混ぜ、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

美味しいステーキのコツ

自宅でも美味しいステーキを食べたい…。でも、ただフライパンで焼いてもなかなか思い通りには仕上がりに。美味しく仕上げるコツを伝授!

<焼き方>

焼く前に肉を冷蔵庫から取り出し、室温に戻しておきましょう。冷たいまま焼くと、中に火が通る前に外側が焦げてしまいます。また、肉汁を逃さないように、塩は焼く直前に振るのがポイントです。

<肉をやわらかくする裏技>

お手ごろ価格のステーキ肉にひと手間かけると美味しい仕上がりに。肉の主成分のたんぱく質は熱で硬くなるので、たんぱく質を分解するプロテアーゼを合わせると肉がやわらかくなります。パイナップルや梨などの果物や玉ねぎをすりおろしたものに漬け込んだり、肉に舞茸を細かくしたものを散らして、しばらく冷蔵庫に置いておくだけ。ぜひお試しを!

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/>

苦手な片付けに踏み出すための第一歩!

片付けに苦手意識があると、なかなか手がつけられなかったり、「今日もできなかった」で終わってしまうなど、後回しになりがちです。しかし部屋が片付いていないと、探し物の時間や二重買いなどの無駄が出るだけでなく、気持ちや身体も安らげません。無理に好きになろうとはせず、少しだけ肩の力を抜いて片付けを始めませんか?

- 苦手なことも気が楽になって取りかかれる6か条
- ① 完璧でなくていい 完璧を目指すとしんどくなり、手をつけづらくなります。“完璧主義”は手放していきましょう。
- ② 小さく分解すればいい やることを小さく分解します。キッチンの片付けなら、一気に全部ではなく、食器棚1段やれたら今日はOK、次回はもう1段など。1回に取り組み量を少なくしましょう。
- ③ 「これならできる」のレベルをもう一段下げる 人は自分が思っているよりも面倒くさがり。「これならできる」ことは、もう一段階“簡単”にすると長続きます。



- ④ 楽しいことや好きなことと一緒に お気に入りの曲をガンガンかけたり、推しの写真をながめながらなど、好きなことがすぐそばにあればテンションが上がり、エンジンがかかりやすくなります。
- ⑤ ときにはご褒美作戦も 「〇〇を片付いたら、気になっていたお店のケーキを食べよう!」など、とくに頑張ったときや目標を達成できたときのご褒美は、やる気を確実にアップさせてくれます。
- ⑥ まず手を動かしてみる 苦手なことはつい頭の中でいろいろ考えて行動が止まってしまうがち。考えるよりも先に、まずは行動。その辺に散らかっている本を本棚にしまう、DMを開封する、斜めになっている椅子を整えるなど、目についたことから始めましょう。

イラスト：福井典子

INFORMATION TOTOウォシュレット一体形便器 ネオレストLS



金属調のアクセントを施した装飾

「D」形状に広がる座り心地のよい便座

30th SINCE 1993

施工取付のご用命は当社まで!!

ココがすごい! TOTOの3つのびくクリーン技術

汚れを浮かせて、しっかり流す。仕上げに除菌。だからきれいが長く続きます。



汚れツルリン おそうじ超ラク