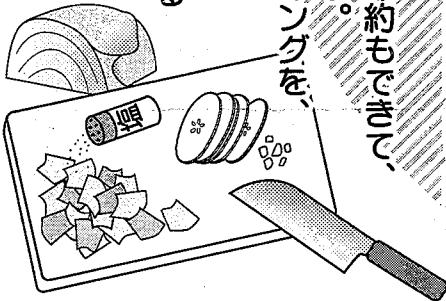


# ENERGY

加熱時間を減らせばガスの節約もできて、家事の短縮にもつながります。いいことずくめの「クッキング」を、ぜひ始めてみてくたさい。

■食材は薄く、または小さく切る

■軽い塩もみで火通じが早い  
塩もみしてしんなりする野菜はこのひと手間、火が通りやすくなります。



■野菜の「おろし」は「おろし」の色が薄く、おろしの少ない野菜から順にゆでましょう。

■鍋にふた

ふたをすると沸騰が早くなり、食材にも早く火が通ります。



■煮汁は「ひたひた」が目安  
汁気が足りなければ後で足す方が、加熱時間が短く、ほつくりと仕上がります。

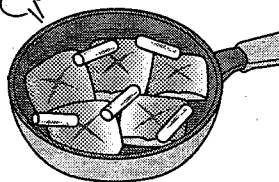
■「落としふた」を使う  
火の通りが早く、味もしみやすくなります。

■鍋をバスタオルでくるむ  
煮込み料理は、火が通ったらコンロから下ろし、バスタオルでくるんで置くと、余熱で煮込まれ美味しくなります。



■煮魚は

フライパンでフライパンを使うと早く煮え、身も崩れにくい。

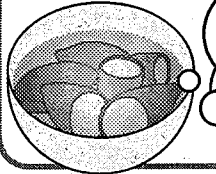


ねっとりとした「焼き芋」もおいしいですが、ほくほくの「蒸かし芋」も捨てがたいですね。そこで、蒸かし芋を美味しく仕上げるポイントをご紹介します。

# 蒸かし芋

さつま芋をたわしでこすってよく洗い、両端を切り落とし食べやすい大きさに切ります。芋が浸かるくらいの塩水に2~3時間浸してから蒸すと甘味が引き立つ蒸かし芋になります。

芋を浸す塩水は水1リットルに対し、塩大さじ1.5程度が目安です。

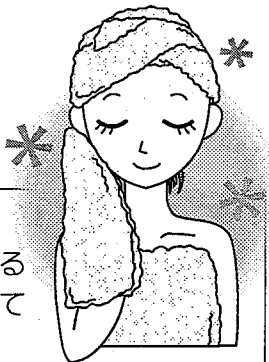


熱々はほろほろとした食感、冷めれば上品な甘さのお芋が楽しめますよ。



# お風呂でできる! 乾燥肌対策

お風呂は全身くまなく潤う絶好の場所。肌の水分量がアップして血行も良くなります。入り方を少し工夫して潤ったお肌をめざしましょう。



① 38~40℃のぬるめのお湯につかる  
お湯の温度が熱すぎると潤い成分である角質内の天然保湿因子などが溶け出してしまいます。

② ボディーソープはマイルドなものを  
肌に刺激を与えるのは禁物。ゴシゴシこすらずたっぷりの泡でやさしく洗いましょう。

③ 体を拭く時はやさしく  
タオルを軽く押し当てるように拭きましょう。

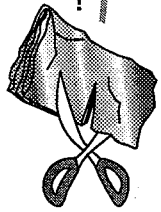


切れ味が悪くなったハサミが復活!!

アルミホイルを切る!

ハサミは使っている間に、目に見えないほどの大きさですが、刃こぼれを起し切れ味が悪くなっています。そんな時は、2回くらいたたんだアルミホイルを何度か繰り返して切ってみましょう。刃がこぼれたところを、アルミが補修し切れ味が良くなりますよ。

また、テープなどの粘着性のあるものを切つて切りにくくなった時は、粘着を溶かす作用のあるアルコール(除菌ティッシュなど)で汚れを拭き取ると滑らかに動くようになります。



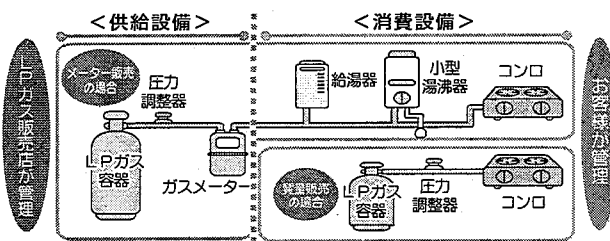
# ホコリを寄せつけない!

ホコリは電化製品から発生する静電気に引き寄せられます。特にテレビの背面は凹凸があつたり、さまざまな配線が延びていたりするので、ホコリがつきやすい状態です。このホコリ予防に使えるのが「静電気防止スプレー」。キッチンペーパーに静電気防止スプレーを吹き付け、テレビの裏側やコードを拭いておくるとホコリが付きにくくなりますよ。直接吹き付けたり、テレビの画面を拭くのは故障の原因になる可能性があるので気をつけてください。

# LPガスを正しく使って、快適な生活を

ご家族皆さんで一読下さい。液化石油ガス法27条に基づきお届けしています。

## 消費設備の安全管理はお客様ご自身で



ガス設備の定期点検・調査は法律で義務づけられています

- 供給開始時点検・調査(ガス器具を含むガス設備全体)
- 正しい使い方や使用上の注意、事故防止情報などを文書周知(1~2年に1回)
- 容器交換等供給設備外観点検(1カ月に1回以上)
- 定期供給設備点検・消費設備調査(4年に1回以上)
- 地下室の配管ガス漏れ調査(1年に1回以上)
- 24時間365日安全管理→緊急連絡に30分以内で必要な対応

災害に強いLPガス

