(主まいの情報局!! 25年夏号

FUJIKURA

藤倉設備工業株式会社 仙台市青葉区中山4丁目13-1

TEL022-279-1090 http://www.fuiikura-sendai.com



平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。 日に日に夏の訪れを感じるようになりましたが、 いかがお過ごしでしょうか。

リフォーム工事を得意としております藤倉設備工業株式会社では、 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。



少しの工夫でおウチが快適!

信まいのスッキリリ

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 手く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り 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



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な物がないか、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:賞味期限など不要な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!

もののではみ かに風味かまぼことアボカドの巻きずし

利料 4人分》

St. 100		
	かに風味かまぼこ	20本程度
1	●ごはん	茶碗4杯分
4	●酢	大さじ3
The same of	● 塩	
	●白ごま	
	大葉	12枚
	●錦糸卵(せん切り)	
	●アボカド	
	●レモン汁	
	●マヨネーズ	P. Harrison and Co.
	しょうゆ	
1	わ たび	



- かに風味かまぼこ8本をほぐす。ボウルに温かいごはんを入れ、 酢、塩を混ぜ合わせた後、ほぐ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。
- ラップを広げた上に、「このごはんの半量を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。
- 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)

暮らしの知恵祭

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。

INFORMATION



TOTO洗面化粧台 ドレーナ

カウンターを広く使える



▲入浴後の着替えなどを置ける十分 なスペース。▶棚としても椅子を置し



作業がしやすい背の高い水枠と

当計まで!!

施工取付のご用命は

ゆったりしたボウル

