

# ナカヤマでんき 嫁のままぐれ通信

2021-11  
第17号



こんにちは☆ ナカヤマ電器(社長:大ちゃん)の嫁 やきえごーす!



今年も残すところ、あと1カ月と少し。早いですね〜

お鍋がおいしい季節がやってきましたね!! 我が家もよくお世話になっております  
材料はあるものでいいし、<sup>肉</sup>メインと汁物と<sup>野菜</sup>副菜と主食が1つになっている...

忙しい時にもってこいの**スーパーフード**♡ぞすよね〜😊 そして、ちゃんとお腹いっぱいになる! 洗いものも少なくてすむし(←と言っても洗うのは食洗機!笑)

こんなに楽なのに、まだ"乗りたい時に作るのが" **もやし鍋!!**

具材はもやしと肉のみ。SEIYUに**1kgパック**のもやしがあるの知ってます?

今までは、もやし1kgパックを見るたびに"もやしは悪くなるのが早いのに、こんな大量に誰が買うんだろう?"なんて思っていたのに...いきました!ここに!笑

1kgパックのもやし **ぜんぜん使っちゃいます**。2人分ぞ。

あとは、豚のうす切肉(しゃぶしゃぶ用)があればOKなべに材料と水を入れ、お肉に火がとおったら、お好きなつけダレでいただきます♪ ぽん酢やごまダレ、キムチなんかも一緒に食べるとオイシイぞ😊 ものすごくお腹いっぱいになりますよが、ほぼもやしなので"食べすぎたあ〜る"という罪悪感はありませんぞ笑  
(ねこ山大事!)  
ぜひ一度、メニューを考えるのも嫌だ という時にやってみて下さい😊



レンジで  
カンタン  
レシピ

## 白菜のミルフィーユ...的なやつ

もう一年半以上、開催できていながら、たレンジ教室。そろそろ再開したい〜🥰 再開する時はもちろん、コロナ対策などしっかりしたうえで行います!  
ひとまず今日はレンジ教室で好評だったメニューをご紹介します☆

### 材料

豚肉超うすぎり肉  
(しゃぶしゃぶ用)

白菜

- ① 耐熱容器(四角いのが  
やりやすいかも)に 白菜→豚肉→白菜→豚肉...  
の順でめいっは1層にしてつめこむ!  
(盛り上がるくらいに!) 食べる前に切って  
ぽん酢やしょうゆで
- ② ぴったりラップをし、つまようじで  
数ヶ所 穴をあける
- ③ レンジ600Wで6分半〜7分くらい チン♪  
(様子を見ながら、足りない場合は20秒あつ追加加熱を!)



めしあがれ



# 冬の乾燥対策

暖房器具を使うようになり、お部屋の中が乾燥していませんか？

お部屋が乾燥していると、ウイルスが繁殖しやすい環境となり  
風邪をひきやすくなったり、お肌の乾燥にもつながるのであって！

私も30を過ぎ"お肌の乾燥はと〜ても気になるところ

我が家の冬の暖房は薪ストーブを使用するため、とても暖かいがかなり乾燥します...

湿度は安定の20%カラカラです。冬の室内の最適な湿度は40%~60%ってことは

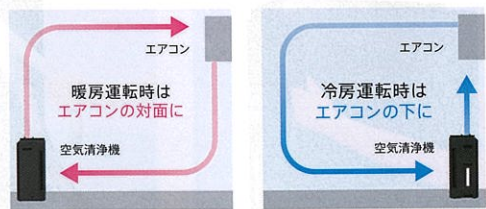
乾燥注意報が発令されるんじゃないか、てくらい乾燥してますね笑。

なので、加湿空気清浄機をフル稼働で乾燥対策しています！ おかげで今は、室内の湿度40%を保っておりますよ〜😊 意外と知られていないですが、エアコンと空気清



## 置き場所を変えるとさらに効果的！

エアコンと空気清浄機を同時に使う場合は、エアコンの気流に合わせて空気清浄機を置き、空気の対流を起こすことをおすすめします。



浄機を同時使う場合、冷房ならエアコンの真下、暖房ならエアコンの対面に...といった感じで気流にあわせて置き場所を変えると、さらに効果的なんですよ〜☆ また、前にもお伝えした事がありますが

加湿空気清浄機は水もの家電です。1カ月に1回..... (がホントはBestですわ)

せめて2カ月に1回くらいは、タンクやフィルターを洗って下さいね！ でないと、

中の水が悪くなって雑菌が繁殖したり、カビがはえたりしてしまいます🦠 カビの

はえた水で加湿をしても、逆に体に悪そうですね😓 加湿空気清浄機を上手に

使って、体調にはくれぐれも気をつけなはれや！！

## 🎀 12月3日(金)4日(土) は冬のパナソニックフェアにお出かけくださ〜い 🎀

10月頃から少しずつ準備を始め、今回は余裕をもって準備するぞ！と意気込むものの結局ギリギリになってバタバタと準備に追われています...

1年たってもなかなか成長しないものですな...🐼 お子様連れでも楽しんで頂

けたらと、わなげやポーリングができる「おたのしみコース」を作ってみました🎵

ちなみに全て廃材を利用した手作り！笑 図画工作は得意なんです😊

ご家族みなさんで楽しんで頂けるよう、イベントを考えましたので、ぜひ遊びに来てくださませ〜！ それではまた次回！ see you👋