

ささしま通信 -秋号-

住まいのことなら
LIXIL
リフォームショップ
LTSささしま店

愛知県名古屋市中村区
名駅南3-14-16
第2名駅ユタカビル3階
☎0120-81-1794
令和3年10月10日発行

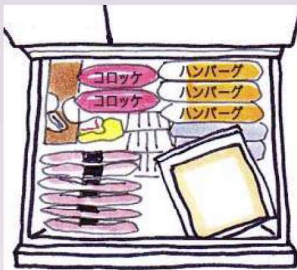
LIXILリフォームショップLTSささしま店です。秋ですね！読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋…毎年心躍るこの季節。皆さまはいかがお過ごしでしょうか？
私は9月にさっそく友人の個展に行きました。展示を通じて友人の新たな面を知ることができたのと同時に、作品一つ一つに心を揺れ動かされ…とてもよい心のデトックスとなりました。
ご時世的にあまり人の集まりそうなところへは行けませんが、なんとか工夫し、好きな事は好きなうちに楽しみたいなどと改めて思うのでした。
さて、まだまだ暑い日もありますが急に冷え込んでまいりましたので、より一層ご自愛のうえお過ごしください。



-Bousai-

防災用の備蓄に、ローリングストックという方法があるのはご存知でしょうか？
普段の食事に備蓄食料を取り込むことで、いざという時にも日常生活に近い食生活を送りやすくなります。また、古いものから消費し備蓄を循環させることで、消費期限の管理もでき一石二鳥です。

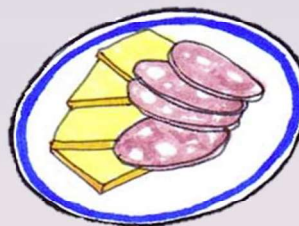
■食パンなどを冷凍する



自然解凍で食べられるお弁当用のおかずもおすすめ！

日ごろから食パンなどを冷凍しておくとお便利。保存期間は1カ月ほど。電気が使えなくても、自然解凍で食べられます。

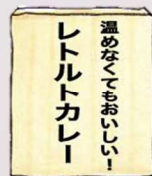
■お肉の代わりに



サラミやカルパスなら比較的安価で、日持ちがするののポイントです。小分けになったものなら、手を汚さず食べることができます♪

■手軽に食べられるもの

温めなくても食べられるレトルト食品や、インスタントのお味噌汁もあると便利です。どちらもふだんの食事に取り入れられるので、お気に入りを見つけてみてはいかがでしょうか？



■パスタも重宝します！

ガスが使える環境なら、パスタもおすすめ。ゆで水を少なくすれば、パスタが水分を吸ってなくなるので、お湯を捨てる手間が省けます。細めの麺や、時短でゆで上がる麺なら、ガスの節約になります。

パスタソースもあれば
なおよし！
美味しく食べられます♪



まちがいさがし

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットでお答えください♪



答えは、当店
ホームページの
ブログで公開！

lixil-rs-hoshigaoka.com