



ほうれん草と かぼちゃのポタージュ

葉酸と鉄分豊富なほうれん草とカボチャの豆乳ポタージュです。カボチャはビタミンCが多く含まれており、細胞の老化を防ぎ美肌効果があります。

○ 材料(2人分) 調理時間 20分 ○

ほうれん草.....	1束	コンソメ顆粒.....	大さじ1
かぼちゃ.....	1/4個	塩.....	小さじ1
牛乳.....	500cc	オリーブオイル.....	小さじ1
豆乳.....	100cc		



下準備

- ・ほうれん草はよく水洗いして水気を切る。
- ・カボチャは種を取り除き、皮を削いで適当な大ききの角切りにする。

作り方

- 01 カボチャを電子レンジ(600W)で5分程度、柔らかくなるまで加熱し粗熱を取る。
- 02 ほうれん草をふんわりとラップで包み電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 03 ミキサーに「01」と「02」を入れ、牛乳を少しずつ加えながら攪拌する。
- 04 「03」を鍋に移し火にかけて豆乳を加える。
- 05 コンソメ顆粒、塩を加えて味を調え、仕上げにオリーブオイルを加えてよく混ぜて完成。

●食材の栄養と効果

かぼちゃ

かぼちゃには皮膚や粘膜の免疫力を高める働きをもつβ-カロテンや、冷え性の改善に役立つビタミンE、抗酸化作用や風邪予防の効果期待できるビタミンCなど、これからの季節に嬉しい栄養が含まれています。カリウムや食物繊維も豊富に含まれているので、むくみの改善にも期待できます。

ほうれん草

ほうれん草はβ-カロテンや、ビタミンC、鉄、カリウムなどを含み、緑黄色野菜の中でも特に栄養価が高い食材です。冬に収穫されたほうれん草は、夏に収穫されたものよりもビタミンCを約3倍も多く含んでいます。ビタミンCは鉄の吸収を高めてくれる働きがあり、貧血の予防に効果が期待できます。

間違い探しの答え ①左の鉢の模様 ②左下の木の実の位置 ③右の花瓶の取手の向き ④ろうそくの高さ ⑤ろうそく横のカボチャの色

株式会社丸道工務店
〒910-0234 福井県坂井市丸岡町今市 9-1
TEL. 0120-031-898 FAX. 0776-66-4853



快適で豊かな暮らしを応援

10 October
2024

BRAND NEW MAGAZINE

ブランニューマガジン



今月号の特集

地球のために家庭でできること
食卓からはじめるエコ

- ・快適にインターネットを使うために
- ・5つの違いを見つけよう!
- ・すぐ実践!お掃除・収納の「コツ」
- ・ほうれん草と



地球のために家庭でできること

食卓からはじめるエコ

本来食べられるのに廃棄されてしまう食品のことを「食品ロス」と呼び、問題となっています。ごみとして出された食品を処理するためには多額の費用がかかります。また、焼却する際に発生する二酸化炭素は地球温暖化の原因にも。捨てられがちな野菜の皮や切れ端は、工夫次第でおいしく食べたり再利用ができます。「もったいない」という気持ちを大切に、食卓からエコ活動をはじめましょう。

過剰除去をなくそう

▶ 野菜や果物の皮の剥きすぎ(過剰除去)は食品ロスの原因のひとつ。ひと手間加えることでムダなくおいしくいただけます。

ブロッコリー

太い茎にも栄養が含まれています。中心の白っぽい部分が食べられるので、皮を厚めに剥きましょう。薄切りにしたら600Wの電子レンジで2分程加熱し、醤油やごま油と和えればおいしい副菜に。

ナス

ナスのヘタ、適当に切り落としていませんか？ガクの下で切ると可食部まで失ってしまいます。ヘタの部分を鉛筆を削るように削ぐことで、ムダなく下処理することができます。

キャベツ

捨てられがちな外葉。煮物には向きませんが、歯応えがあるため炒め物におすすめ。芯には甘味成分と栄養が豊富に含まれています。細く切って炒めることで、食感を活かしたきんぴらに。

捨てる前に再利用しよう

▶ 野菜や果物の皮に含まれる成分は汚れ落としに有効。捨ててしまう前に、お掃除に再利用しましょう。

リンゴ

使っているうちに黒ずんだアルミ鍋は、リンゴの皮を煮込むことで変色を落としてくれます。アルミ鍋にリンゴの皮と浸るくらいの水を入れ、15分程沸騰させます。最後にスポンジで軽くこすれば黒ずみがきれい

ミカン

湯呑みについた茶渋にはミカンの皮が有効。ミカンの皮に少量の塩をつけ、茶渋のついた部分をこするとスッキリ落とすことができます。シンク周りの気になる水垢には、水をつけたミカンの皮で軽くこするだけでピカピカ

野菜の切れ端から再生して

節約&エコ

リボベジにチャレンジ

「リボベジ(リボンベジタブル)」とは、野菜の根や芯などの切れ端を水耕栽培し、食べられる部分を再生させた野菜のこと。容器と水があれば手軽に始められます。1日1回は水を替え、明るく風通しのよい場所で育てましょう。

豆苗

根元についている豆の部分なるべく切り落とさないよう気をつけながら、根から4~5cmのところをカット。タッパーなどの容器に根が浸かるくらいの水を入れ、10日くらい待つと食べ頃に。

万能ネギ

根元から4~5cmのところを切り落とします。少し深めのグラスに、根が2/3くらいつかかる程度の水を入れ、ネギの根を浸します。1週間~10日ほどで青い部分が伸びてきます。

ニンジン・大根(葉)

ニンジンの根元、大根の葉に近い部分を1.5cmくらい切り取って、切り口がつかかるくらいの水に浸します。2~3週間くらいで葉っぱが成長し、収穫できます。葉はかき揚げやナムル、味噌汁にいれても。

快適にインターネットを使うために知っておきたい

Wi-Fiについて



Wi-Fiが繋がりにくくなったり、通信速度が遅いと感じることはありませんか？もしかしたら、知らず知らずのうちにWi-Fiのパフォーマンスを下げる使い方をしているかも。今や日常生活に欠かせないWi-Fiを快適に使用するために、注意することや周波数についてご紹介します。この機会に使用環境やWi-Fiルーターを見直してみたいかをご紹介しますか？

Wi-Fiが繋がりにくなる主な原因

ルーターから離れている

Wi-Fiルーターから離れたところで使うと電波が届かず、繋がりにくい状態に。ルーターはできるだけ家の中心に設置しましょう。電波は球体状に発せられているので床から1~2mの位置に設置するのがおすすめです。

電波の干渉や障害物の影響

Wi-Fiが発する電波の周波数によっては家電などと電波が干渉したり、壁や家具などの障害物によって届きにくくなります。周波数によって特徴が異なるので、Wi-Fiが繋がりにくい時は周波数を切り替えると安定する場合も。

通信規格が古い

Wi-Fiルーターの規格が古ければ、せっかく新しい規格に対応しているスマホやPCでも古い規格を使用することに。Wi-Fiの規格は数年ごとに新しい規格が登場し、最大通信速度が速くなるので古いルーターを買い替えるのも有効です。

Wi-Fiの周波数の特徴

使う状況に合わせて周波数を使い分けることで通信を安定させられます

ルーターから離れた場所で使うなら

2.4GHz帯

- 遠くまで電波が届きやすい
- 障害物の影響を受けにくい
- ▲ 家電などの電波干渉が起こりやすい

ルーターから近い場所で使うなら

5GHz帯

- 家電などの電波干渉が起こりにくい
- Wi-Fi専用の周波数で通信が安定
- ▲ 障害物の影響を受けやすい

2022年9月から解禁された新しい規格

6GHz帯とは

今後普及が見込まれる6GHz帯。従来の規格と違い、他の電波と干渉しにくいという特徴があります。最高通信速度も上がり、安定した通信環境が期待できます。

5つの違いを見つけよう！ 間違い探しクイズ



下の2枚の写真には、左右で違うところが5つあります。間違いを見つけたら○をしましょう。全部見つけることができるかな？

秋の
テーブル編

FIND THE DIFFERENCE

間違い探しの答えは裏面へ

すぐ実践！

お掃除・収納のコツ

浴室編



▶▶ 掃除のコツ

日常的な掃除には中性洗剤、水垢には酸性洗剤、皮脂汚れにはアルカリ性洗剤が有効です。浴槽・床・排水溝は毎日掃除し、週に一度壁を掃除しましょう。また、2ヶ月に一度程度で

▶▶ 収納のコツ

アイテムを床へ直置きするのはカビやぬめりの原因になります。水捌けの良いラックに置いたり、フックや吸盤・マグネット付きのホルダーで乾きやすい環境を作ることが大