

テックノ通信



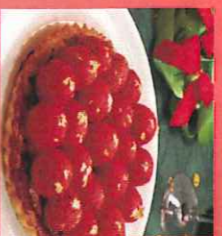
12月号

今年も残すところあとわずかとなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
さて、本年度最後のテックノ通信では、表面はクリスマス特集を、裏面では毎回好評頂いておられます。ぜひ、今後の参考にさせていただきます。
本年は皆様には大変お世話になりました。来年度も良い住まいの提案ができるよう、テックノホーム相談員スタッフ一同頑張らせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

クリスマスレシピ

クリスマスキッシュ(直径16cm)

ほうれん草	80g	ピザ用チーズ	25g
玉ねぎ	50g	イタリアトマト	約2パック
アンチョビ	約5枚	オリーブオイル	適量
にんにく	1片	バジル	適量
		塩・ブラックペッパー	適量
		金粉(あれば)	適量



1
トマトは湯むきし、オリーブオイル、塩、バジルをふりかけておく。※冷たいトマトがお好みの方は冷やして下さい。



2
冷凍パイシートは常温に戻し、薄く伸ばして、タルト型に敷き、フォークで空気穴を開けておく。



3
にんにくは半分は切った芽を取り包丁で潰す。玉ねぎは薄切りにして1cm幅に切る。ほうれん草は塩ゆでしてしっかりと水気をきって1cm幅に切る。アンチョビは油をきって1cm幅に切る。



4
オリーブオイルを熱した鍋ににんにくを炒め、香りが立ってきたら玉ねぎを加え、しんなりしてきたらほうれん草とアンチョビを加えて炒める。



5
にんにくを取り出し、ホウカリードを加え煮、小さく切ったチーズを加え、溶けたら塩コショウで調味する。※トマトの塩気がきいているので塩はよく味をみて加えて下さい。



6
ホウカリードを割りほぐし、しっかりと粗熱をとったSを少しずつ加えよく混ぜ合わせ、最後にピザ用チーズを混ぜる。



7
2のパイシートを敷いた型に6を流し入れる。



8
180℃のオーブンで30～40分焼く。



9
焼き上がったキッシュが完全に冷めたら1のトマトを飾って金粉(あれば)を散らして出来上がり。※リネしたトマトの水分を軽くキッチンペーパーで拭き取ってから使うとリッチになります。



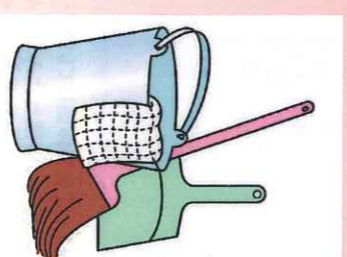
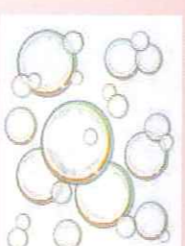
大掃除のコツ

今年も残すところあと1か月となりました。そろそろ大掃除の時期ですね。今回、忙しい主婦の方にとっておきの大掃除のコツをご紹介します。宜しければ、参考にさせていただきます。

油污れ系



粉石けんをぬるま湯で溶いて、シンク半分くらいに満たします。キッチンのかまど口の汁受けや五徳、換気扇や換気扇パネルなど油污れたものを投入。同時に、コンロや換気扇まわりなどは、必ずせない部分には、ぬるま湯で溶いた粉石けんを塗りたくり、汚れのひどいところには重曹をふりかけ、アクリルたわしで汚れを落とします。シンクに投入しておいた部分も同様に洗います。



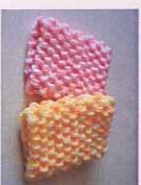
冷蔵庫の扉



冷蔵庫のドア、収納扉の手柄は、石けん溶液を含ませて絞ったアクリルたわしでこすった後、酢水を絞ったタオルで拭きます。



アクリルたわし



窓ガラス

水をスプレーしながらおおざっぱに汚れを落とし、酢水を絞ったタオルで拭き上げます。室内の面を拭く時は、窓ガラスの下部に雑巾や新聞紙を敷いて垂れる水を受けましょう。



玄関

玄関の内側を整え、傘や靴が出ていない状態にしましょう。



平面上のものをどかして、酢水を絞ったタオルでざっと拭きます。洗いに水(お湯)を流しながら、ブラシでこすり洗いします。全体的に不要なもの、半端なものは捨てましょう。

