

ほのほの

HONO HONO

2024
春
No.87

Topics

- わが家のオススメレシピ
「食べる甘酒」のモーニングプレート
- おすすめお店紹介
Shu Shuさん
- フラムタイム
クラフトバンドで冬のリース作り

あなたとともに、未来へ—— 編集・発行 上野ガス株式会社
上野都市ガス株式会社
TEL 0595-21-3611
<https://www.ueno-gas.co.jp>

押し花展

4/19(金) - 21(日)

今年も生徒さんの力作が並びます。
是非ご覧ください。

場所 上野ガスショールームフラム
時間 10:00~17:00
※最終日のみ16:00終了
内容 2024 上本佳世子 生徒作品展

わが家の
オススメ
レシピ

おいしくてからだにとってもやさしい 「食べる甘酒」のモーニングプレート



伊賀市内で自宅の一角で、昨年9月末から手作り甘酒の販売をしていらっしゃる西山知恵子さん。令和4年から1年間「L・Sレディの会」に参加し、ガスの良さを地域に伝える活動をされていました。甘酒好きのお母様が数年前から手作りするようになり、それを飲み始めてから甘酒好きになったという西山さん。お母様から作り方を教わり、自分が納得のいく甘酒ができるまで、何度も試行錯誤を重ねられたとか。そのまま食べられるほど甘く、西山さんは毎朝スプーン2~3杯食べてるそうです。甘酒にはビタミンB群や食物繊維、アミノ酸が豊富に含まれているので「飲む点滴」と言われ、美肌効果も期待できるとのこと。甘酒の魅力を多くの人に知ってもらいたいという思いから、今回レシピを紹介していただきました。今回のレシピのほか、牛乳や豆乳で割ったり、夏はソーダ割りやそのまま凍らせてシャーベットとして楽しむこともできるそうです。もちろん砂糖不使用、ノンアルコールなので、お子様からお年寄りまで安心して召し上がっていただけますので、西山さんの「甘酒愛」があふれたモーニングプレートをぜひ試してみてください。

甘酒トースト材料(2人分)



甘酒 ……………大さじ2
とろけるチーズ ……大さじ4
食パン ……………2枚

- 1 食パンに甘酒を塗り、チーズをかけて、グリル上下弱火で5~6分焼いて出来上がり。

Point! ・甘酒はジャム感覚で、お好みの量を。



甘酒入り卵焼き材料(2人分)



甘酒 ……………大さじ1.5
しょうゆ ……………小さじ1
卵 ……………2個
サラダ油 ……………適量

- 1 卵にしょうゆと甘酒を入れ、はしで卵の白身を切る感じでよく混ぜる。
- 2 弱火~中火で焼いて出来上がり。

Point! ・甘酒は焦げやすいので、火加減に気をつけてください。



甘酒スムージー材料(2人分)



甘酒 ……………大さじ1.5
無調整豆乳 ……………150ml
バナナ ……………1/2本
いちご ……………3個
キウイ ……………1/2個

- 1 フルーツを適当なサイズに切り、無調整豆乳、甘酒と一緒にミキサーで30秒ほど混ぜて出来上がり。

Point! ・お好みのフルーツで作ってください。

甘酒ヨーグルト材料(2人分)



甘酒 ……………大さじ2
無糖ヨーグルト ……………200g

- 1 ヨーグルトの上に甘酒をかけて出来上がり。

Point! ・お好みでミントを添えてもおいしいです。



「CHIEの手作り甘酒」

伊賀市木興町15-18
営業日 木・金・土
営業時間 10:00~17:00
電話 090-4793-0020

わが家の
オススメレシピ
募集のお知らせ

フラムキッチンで料理の腕をふるってみませんか? 「ほのほの」では、皆様のオススメの一皿を募集しております! 自薦他薦は問いません。掲載させていただいた方には謝礼として商品券を進呈いたします。

■お問合せ先 〒518-0838 伊賀市上野茅町2668-1 上野ガスショールーム フラム「わが家のオススメレシピ」係
TEL 0595-26-6855 FAX 0595-26-6846

もっと手軽に

白湯を飲もう♪

water*net

白湯は体にいいとよく聞きますが、実際どういのでしょうか? 今回は白湯のもたらす健康&美容効果についてご紹介します。

白湯とは?



一度水を沸騰させ飲みやすい温度(50℃くらい)に冷ましたお湯の事です。

白湯の効果

冷え性改善

内臓が温まり血流が促進されることで、冷えが改善される効果が期待できます。

免疫力アップ

基礎体温が上がると基礎代謝も上がり、免疫力がアップする効果が期待できます。

美肌効果

老廃物が排出されやすくなり、ニキビや肌荒れの予防と改善に繋がります。

腸内環境改善

消化力がアップし、便秘が良くなります。

出典: <https://www.fancl.co.jp/clip/healthcare/tips/2304-1/index.html>

いつ飲むのが効果的?



朝起きた時



寝る前



食事前や食事中

そのほか…いつでもこまめに♪

温水と冷水を合わせて
すぐに適温♪
簡単白湯習慣♡



白湯はただお湯を飲むという単純な方法ですが、いろいろな効果が期待でき、なんといっても思いついた時に気軽にできる健康法です。毎日やかんで沸かすのは大変ですが、ウォーターサーバーならいつでもすぐに白湯を飲むことができますよ!

ウォーターサーバー
1週間無料お試しキャンペーン実施中!!

リンナイ製品が 大特価!!

5/8(水)
~31(金)

最新のラク家事機器をご奉仕価格でご提供します!!



ショールームフラムにて 商談会開催!

メーカー担当者から商品の説明を聞くことができます。

今がチャンス!

対象となるリフォーム工事をする



国の支援事業で
補助金が出ます。

※詳しくはお問い合わせください。