

# ほのほの

HONO HONO

2024  
夏  
No.88

## Topics

- わが家のオススメレシピ  
かんたんおやつ
- おすすめお店紹介  
寺カフェ西念寺さん
- フラムタイム  
奥先生の寄せ植え教室

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

上野ガスグループ  
Dream Reform  
7周年 ありがとう  
キャンペーン  
7/18(月)~7/28(日)

リフォームイベント開催!!!  
7/27(土)~7/28(日)  
10:00~17:00 10:00~16:00 in 上野ガスショールーム フラム

🎁チャンス!

対象となるリフォーム工事をすると



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。

◆ご成約特典◆  
イオン商品券  
10,000円分  
※50万円以上の  
リフォームの方 プレゼント

◆ご予約商談特典◆  
伊賀市指定  
ごみ袋  
プレゼント

上野ガスグループ  
Dream Reform  
ドリームリフォーム株式会社

Instagram リフォーム事例などを紹介しています。

住まいに  
スマイル!



新米を炊こう!  
9/6(金)~9/27(金)  
ガス炊飯器キャンペーン開催



リンナイ直火匠  
RR-055MTT (MB)

おいしいごはんの秘密は、直火にあり!

わが家の  
オススメ  
レシピ

すぐ作れる! 身体も喜ぶ!  
かんたんおやつ



米粉の蒸しパン

カルシウムおやつ

今回は伊賀市にお住まいの伊東千恵さんから、簡単に作れるおやつを2品教えていただきます。前回ご登場いただいた西山さんと同じ時期に上野ガスの「L・Sレディの会」に参加しており、その縁でご紹介いただきました。「L・Sレディの会」ではガス器具について詳しく知ることが出来ました。また、料理教室なども楽しかったです」と伊東さん。結婚してから本格的にお料理に取り組みキッチンに立つ毎日ですが、小学校に通う2人のお子様からも大好評という今回のメニューは、煮干しを使った「カルシウムおやつ」です。名前の通りカルシウムたっぷり栄養満点のおやつですが、お酒にも合うので大人のおつまみとしてもおすすめ。そしてもう1品は、米粉を使ったもちり食感で優しい甘さの「米粉の蒸しパン」です。お米が炊けてない!となれば、15分で出来るので朝食に食べることが多いそう。また、どちらも日頃お世話になってる方への手土産として持って行くことも喜んでいただけること。思いついたらすぐに作れて身体にもいいのでぜひチャレンジしてみてください。



材料

食べる煮干し .....50g  
ミックスナッツ(食塩、油不使用) ...100g  
しょうゆ .....大さじ1  
メイプルシロップ .....大さじ3  
ごま .....大さじ1  
クコの実 .....お好みで

カルシウムおやつ

- 1 食べる煮干しを強火でカラッと炒る。
- 2 ①にナッツを加える。
- 3 メイプルシロップを回し入れ混ぜる。
- 4 しょうゆを回し入れ混ぜる。
- 5 火を止めてから、ごまとクコの実をパラパラと入れ混ぜる。
- 6 クッキングシートを敷いた皿にのせ冷めたら出来上がり。

Point! ・しょうゆを入れたとき、焦がさないように注意してください。



材料(5~6cmカップで約6個分)

米粉 .....150g  
ベーキングパウダー .....9g  
豆乳または水 .....135g  
砂糖(ブラウンシュガーなど) .....45g  
米油 .....18g  
塩 .....2~3g

米粉の蒸しパン

- 1 ボウルに米粉を入れ、残りの材料をすべて入れて泡だて器でだまがなくなるまで混ぜる。生地がサラッとしたらOK。
- 2 シリコンカップ等に生地を入れ、蒸し器で約12分、強火で蒸せば出来上がり。

おすすめアレンジ  
生地に抹茶やココアを混ぜてもおいしいです。  
サツマイモや小豆、黒豆をトッピングしてもGOOD♪



伊東さんの  
Instagramでは  
毎日のご飯などを  
投稿♪



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

お水のおはなし

## ウォーターサーバーで熱中症対策

夏本番!  
気になるのが熱中症ですね。  
ポイントをチェックして熱中症対策を心がけましょう。

water\*net

### 熱中症対策のポイント

- 1 こまめな水分補給
- 2 外出時には日傘や帽子を活用しよう
- 3 適度な塩分補給
- 4 扇風機やエアコンで室内温度をこまめに調節
- 5 吸水性、通気性のいい衣服を着よう
- 6 こまめに休息・十分な睡眠

いろいろな対策がありますが、  
その中でも一番大切なのは、なんといっても  
水分補給!

### 理想的な水分補給のタイミング

のどが渇いていると思った時は、実はすでに体の中の水分がかなり減少している状態です。普段から気を付けてのどが渇いたと感じる前に積極的に水分を摂りましょう。



起きた時、帰宅した時、入浴の前後、寝る前など、コップ1杯の水を飲む習慣をつけましょう。

のどの渇きの気付きにくい子どもやお年寄りには特に注意。



こまめに声をかけよう

### 豆知識 5~15°Cが効果的

5~15°Cの冷水は直腸温の上昇を抑制し体温を下げるので、熱中症予防に効果的です。ウォーターサーバーなら、冷たいお水(4°C~12°C)がすぐに飲めるのでこまめな水分補給ができます。

マイボトルに入れて持ち歩くのもおすすめ!

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!!

出典: https://www.waternet-inc.com/