

「ガスファンヒーターを使いたいけど、ガス栓がない…」



ガス栓は簡単に増やせます。

(注)建物の形状や構造により、ガス栓の追加ができない場合もあります。

ガス栓のないお部屋にも、簡単な工事でガス栓を追加できます。

ぽかぽか

らくらく



カンタン工事！
見た目スツキリ！

寒くなる前にお電話を！



ご相談はお気軽に下記の連絡先まで！

株式会社エネライフ



エコロジー
エコノミー
エネライフ！



西部支社 ☎042 (461) 6480	神奈川支社 ☎046 (261) 4530	君津CS ☎0439 (52) 2943
八王子CS ☎042 (680) 9995	秦野CS ☎0463 (83) 2611	茨城支社 ☎029 (282) 1234
埼玉支社 ☎048 (442) 8207	千葉支社 ☎043 (382) 5300	高萩CS ☎0293 (23) 2378
桶川CS ☎048 (615) 6400	つくばCS ☎029 (817) 4760	東部支社 ☎03 (3802) 8371
群馬支社 ☎027 (224) 0211	南房総半沢支社 ☎04 (7092) 0782	栃木支社 ☎028 (643) 5770

発行元

株式会社エネライフ 編集責任者:販売部
〒105-0011 東京都港区芝公園2-4-1 芝パークビルB館 6F TEL:03(6865)9106

2024年8月20日発行 (61)

エネライフ

【特集】

おべんとうの詰め方ひと工夫



おべんとうの詰め方ひと工夫

おべんとうづくりのポイントは詰め方にあり。

少し工夫するだけで色鮮やかで

楽しいおべんとうのできあがりです！



momo
キャラ弁動画クリエイター、レシピ開発、
撮影、イベント講師。
SNSは@momokyarabenで検索

野菜たっぷり

きほん1

斜めに詰める

ごはんは断面を斜めに（上写真）、おかずはそこに立てかけるように詰める。お弁当全体に立体感が生まれ、おかずの断面もキレイに見えます。



きほん2

対角線を使う

ごはんが左だったらおかずは右、そんな決まりはありません。写真のように対角線におにぎりを並べるだけで、ぐっと楽しいお弁当に。



きほん3

白と黒を生かす

おかずの赤黄緑だけでなく、ごはんの白や海苔の黒だって彩りの一部。おにぎりに巻いた海苔の黒で遊べば、お弁当全体が引き締まります。



もっとおいしく見せる！
おべんとうの詰め方ひと工夫

おかずしっかり

番外

「のせ弁」でボリュームアップ！

おかずは詰めるだけでなく、ごはんの上に乗せてもOK。食べ盛りのお子さまにオススメです。



運動会にぴったり



困ったときの 小ワザあれこれ

お弁当初心者レスキュー

彩りが
さみしい…

レスキュー

ゴマや刻みネギで
おかずに
アクセント

おかずにゴマや刻みネギをばらりと振れば、かわいらしいアクセントに。

忙しい朝も
ラクラク!

グリルでパパッともう一品

レスキュー

同時調理でパパッとおかず3品

カボチャ——1cmの厚さに切り、水小さじ1/2を入れ、ホイルに包む。

きのこ——アルミカップに酒小さじ1、塩、こしょう、バターを適量入れる。

アスパラ——ベーコンを巻いてアルミカップに入れる。

3品すべて強火で4~5分焼き上げ、カボチャにハチミツとバターを適量からめて完成!

レスキュー

鍋いらずのカンタンゆでたまご

水で濡らしたキッチンペーパーで卵を包み、さらに大きめのアルミホイルで包む。弱火で10分加熱し、5分放置して余熱で仕上げる。

2段べんとう

味うつりが
気になる…

レスキュー

何度も使える
シリコンバラ

シリコン製のバラなら、洗って何度も使える上に、色やかたちも実にさまざま。

小さい
おかずが
バラバラ…

レスキュー

見た目も楽しい
カップあれこれ

小さいおかずは、カップ容器に。千切りの野菜はワックスペーパーで花束のように包むことも。

もっとおいしく見せる!

おべんとうの詰め方ひと工夫

見た目が
ちょっと
地味…

レスキュー

フリルみたい
レタスの
隙間詰め

おかずの隙間にレタスを詰めて見栄えアップ。フリルのように葉先を見せるのがコツ。

おかずが
入りきら
ない…

レスキュー

彩り豊かに
交互のタテ詰め

立てかけるように詰めれば、種類がたくさん入ります。肉類の茶色系と野菜の緑・赤色は、交互に詰めれば見た目もGood!

うれしび秋

さつまいものスイーツ

さつまいもの素朴な甘さをいかしたスイーツ2品。
甘いものが苦手な方にもおすすめです。



教えてくれた人



竹内 浩恵 (たけうち ひろえ)

料理家、フードコーディネーター。大学卒業後、国際線の客室乗務員として勤務する傍ら、世界各国の料理と文化に触れ「食」の世界に興味を惹かれる。料理教室を卒業し、フードコーディネーターを取得。料理教室のアシスタントを経て、おもてなし料理教室を主宰。

さつまいもと黒ごまのバターケーキ フライパンで作る甘さほっこり秋色スイーツ。



カロリー:612kcal(1人分) 調理時間:約40分

材料 2人分(20cmフライパン1個分)

さつまいも(細めのもの) 120g
無塩バター(室温に戻しておく) 60g
きび砂糖(上白糖でも可) 60g
卵 2個
薄力粉 50g
ベーキングパウダー 小さじ1/2
黒ごま 小さじ1/2

ポイント

フライパンで焼く時は、極弱火でじっくりと。火が強いと焦げてしまう。(クッキングシートが燃えないように注意!)



作り方



①さつまいもは、飾り用に適量輪切りにし、残りは皮をむいて一口大に切る。たっぷりの水が入った鍋に入れ、中火で竹串がすっと通るまでゆでる。水気を切り、飾り用を除き、フォークで潰して粗熱を取る。



②ボウルにバターを入れ、泡だて器でクリーム状になるまで混ぜ、きび砂糖を加えてさらに混ぜる。溶いた卵を少しずつ加え、合わせてふったベーキングパウダーと薄力粉を加えてさっくり混ぜ、①の潰したさつまいもと黒ごまも加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。

③フライパンに、クッキングシートを敷き、①の飾り用のさつまいもを並べ、②の生地を入れ、蓋をし、極弱火で12~15分表面が乾くまで焼く。



④一度火を止め、大きめに切ったクッキングシートをケーキにかぶせ、蓋をしてひっくり返す。蓋の上のケーキをクッキングシートごとフライパンに戻し、再び蓋をして極弱火で6~8分焼く。竹串をさし、ドロツとした液体がつかなくなったら火を止めて粗熱をとる。お好みで粉砂糖をかける。



さつまいものスティックパイ りんご&ラムレーズン風味~

春巻きの皮で外はサクサク、中はホクホク。

材料 2人分

カロリー:460kcal(1人分) 調理時間:約30分

さつまいも 200g ラム酒 小さじ1
りんごジャム 大さじ2 春巻きの皮(15cm角) 8枚
きび砂糖 大さじ1 小麦粉 小さじ2
レーズン 大さじ1 揚げ油 適量

作り方

①さつまいもは皮をむかずに一口大に切り、たっぷりの水が入った鍋に入れ、中火で竹串がすっと通るまでゆでる。水気を切り、フォークで潰したら半量に分ける。



②①のさつまいもの半量に、りんごジャムを入れて混ぜ合わせ、冷めたら4等分にする。春巻きの皮の手前に棒状にのせ、端の部分に小麦粉に同量の水で伸ばしたのりをつけ、スティック状に巻く。



③レーズンはお湯に5分漬け、水気を切り、ラム酒に5分漬ける。残りのさつまいもに、きび砂糖とラムレーズンを加え混ぜ、4等分にする。春巻きの皮の上にのせ、②と同様に巻く。



④フライパンに5mmくらい油を入れ、180℃に温めて春巻きの巻き終わりを下にして入れ、全体がきつね色になるまで揚げ焼きする。



ポイント

春巻きの皮を巻くときは、空気が入らないようにしっかりと巻く。



春巻きの皮を使った アレンジパイ

かぼちゃチーズパイ



マッシュしたかぼちゃにクリームチーズを加えて、春巻きの皮で三角形になるように包んで揚げ焼きした簡単パイ風スイーツ。ハロウィンの季節にもぴったり。

甘栗とクルミの スティックパイ



市販の甘栗とクルミを粗みじん切りしたものを、春巻きの皮でくるくる巻いて揚げ焼きした簡単スティックパイ。仕上げに溶かしたチョコレートをかけても◎。



くるっと巻いて作ってみよう♪ ペーパークイリング

ペーパークイリングとは、細長い紙をくるっと巻いて作る立体的なペーパーアートのこと。色や形などさまざまなものを作り、それらを組み合わせてポストカードに貼れば立派なアートに大変身。家に飾って楽しみましょう。

- 材 料**
- 色画用紙(B5サイズ)
 - 爪楊枝
 - カッター
 - 定規
 - ハサミ
 - ボンド
 - カッターマット



作り方

1

カッターマットの上で、爪楊枝の先端に切り込みを入れる。



2

色画用紙は横長になるように置いて幅3~5mmに切る。



3

爪楊枝の割れ目に切った画用紙を入れ、くるくるっと巻いたらボンドで留める。



※直径1cm~1.5cmくらいのサイズがベスト

4

さまざまな色でパターンを作る。



5

丸い形の両端をつぶす。7つ分をボンドで貼り合わせ、茎をつければモミジに！



6

丸い形の片方をつぶしたものを4つ作る。2つをボンドで留めて、その周りにぐるっと紙を貼る。これを2個分ボンドで貼り合わせればイチョウに！



7

モミジやイチョウを画用紙にバランスよく貼れば完成！



ここが
POINT

★色画用紙を切るとき、幅が3~5mmくらいであればバラツキがあっても大丈夫です。

★丸の形のまま使えばお花に、両端をつぶしてつけばモミジに、片方だけつぶしてつけばイチョウが作れます。



貝賀あゆみ(かいが・あゆみ)

フォトスタイリスト。WEB、雑誌、新聞、ラジオ、フリーマガジン等で、日々の暮らしが楽しくなるような、暮らしのアイデアを発信中。子どもと楽しむ季節の行事やクラフトなどのアイデアも紹介している。



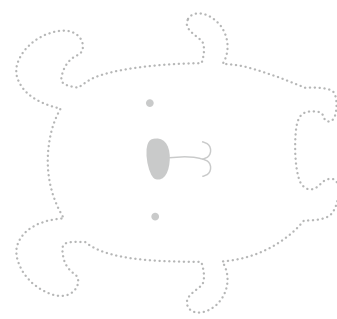
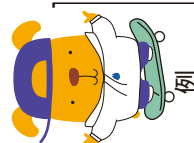
エネライフ 2024 秋 読者アンケート

下記のアンケートにお答えいただいた方に、抽選でステキなプレゼントが当たります！
● 今号のエネライフで面白かった・役に立ったと思う記事を教えてください。(複数回答可)

- ☐ 特集(おべんととの詰め方ひと工夫)
- ☐ うれしひ秋(さつまいものスイーツ)
- ☐ おうち工房(ペーパークイリング)
- ☐ お客様相談室
- ☐ その他()

募集 第4回エネライフぬりえファッショコンテスト

エネライフに服を着せておしゃれにしていね♪
素敵なファッションは本誌やホームページ、チラシに掲載させていただきます。たくさん応募してください。



ペンネーム

ご協力ありがとうございます。お答えまでご提供いただいた個人情報、プレゼント賞品の発送、リフォーム商品に関する情報、サービス提供等のために利用いたします。

読者限定プレゼント

曲げわっぱ 小判弁当箱(600cc) ☐ 応募する ☐ 応募しない

応募締切
2024
11/29(金)
当日消印有効

応募方法

下記ハガキに必要事項をご記入の上、2024年11月29日(金)までにお送りください(当日消印有効)。
なお当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

抽選で
22名様に

<読者限定>のプレゼント！

アンケートにお答えいただいた方に抽選でステキなプレゼント

曲げわっぱ 小判弁当箱 (600cc)

天然木を使用し、職人さんの手で一つひとつ手作りされた大阪長生堂の「曲げわっぱ」。一番の特長は、ご飯が冷めても美味しいこと。いつものおかずも、曲げわっぱに詰めればひとときわ映えます。小判型一段で、仕切りとベージュバンド付き。

サイズ：17.5cm×12.8cm×6.2cm / 240g (容量：600cc)
素 材：山中塗(石川県)、木製(天板底面は天然木合板、側面は1枚板杉)、漆塗
※食洗機やレンジの使用は不可





お風呂の排水口周りなどに見かける ヌメッとしたピンク汚れの予防法は？



お風呂の排水口周りや床などに発生する「ピンク汚れ」は、カビではなく「ロドトルラ」という酵母菌の一種。菌の発生を予防するには、4つのポイントがあります。

- 1 入浴後は、熱めのシャワーで石けんカスを洗い流した後、冷たいシャワーをかけ流す。
- 2 入浴後は、浴室内の水気をタオルで拭き取る。
- 3 ボトルや小物類を置く場所は、水はけをよくする。
- 4 入浴後に2時間ほど、浴室暖房乾燥機の「乾燥」機能を使う。

ガスファンヒーターをおすすめする

3つのポイント

一気にお部屋を暖めてくれるガスファンヒーター、人気の秘密とは？

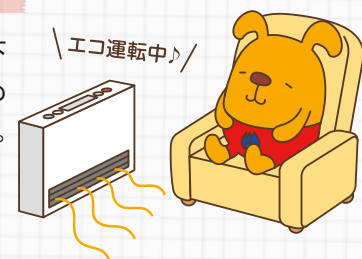
1 わずか 5 秒でぽかぽか温風

スイッチ ON で素早く立ち上がり、わずか 5 秒でぽかぽかの温風が吹き出します。早朝の冷えきったお部屋も一気に暖めてくれます。



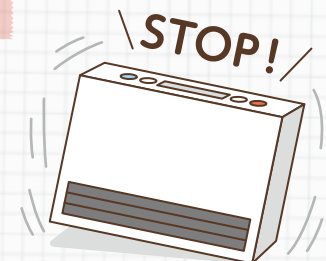
2 エコ運転だから節約上手

お部屋の温度に応じて自動的に設定温度を下げ、快適さを保つ「エコ運転機能」搭載。暖めすぎを防ぐので、ガス代の節約につながります。



3 安全機能搭載であんしん

不完全燃焼を起こす前に、ガスを自動的にストップ。万一、機器本体が倒れても、自動的にガスを止めるセーフティ機能も搭載しています。



(注) ガスファンヒーターご使用の際は、必ず1時間に1～2回(1～2分)程度換気してください。

ガスファンヒーターに関するお問い合わせは、裏表紙の連絡先までお気軽にどうぞ