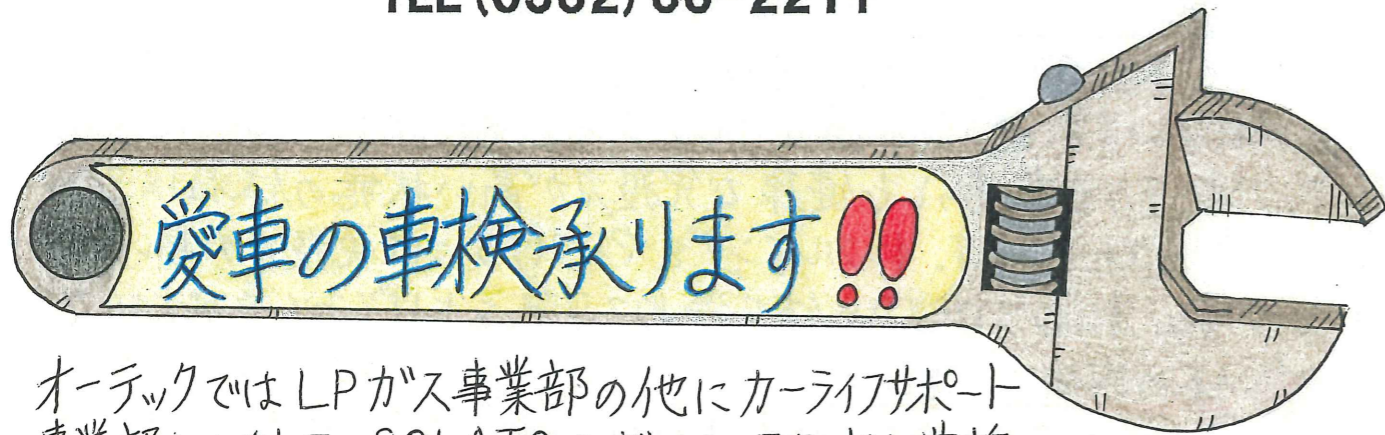




LPガス事業部
TEL (0532) 33-2211

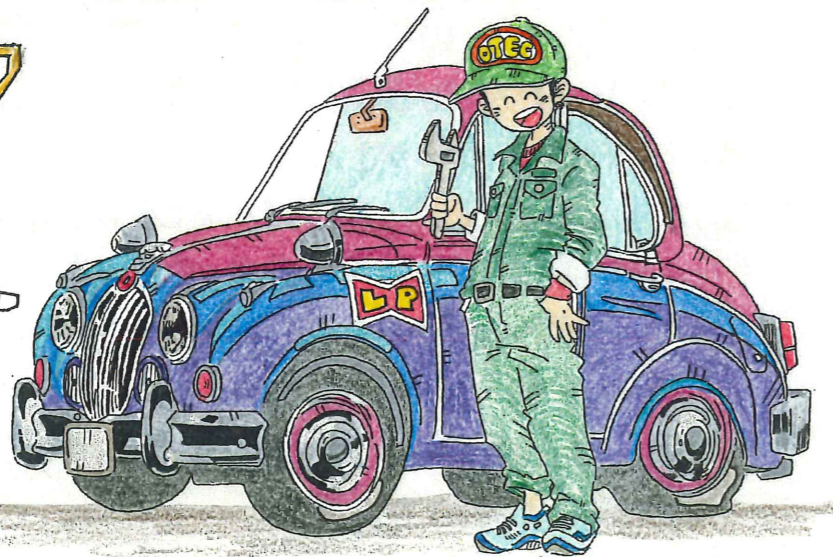
ガスの実
2月号



オーテックではLPガス事業部の他にカーライフサポート事業部としまして、SOLATOのガソリンスタンドを豊橋に5店舗、豊川に2店舗営業しております。その内、豊川のガソリンスタンド奥に車の整備工場を設けており、お客様の愛車の修理・車検を承っております。ただ今、オーテックで車検を受けていただきますと

と~~~~~ってもお得なゴールドカードをプレゼント♪
次回車検まで、当社ガソリンスタンドでの給油がいつでも3円/ℓ引き
他にも次回の車検時5400円割引券とご家族のお車に使える3240円割引券を進呈致します。オーテックのハートフルな

1日車検をこの機会にご利用下さいませ♡



インフルエンザ

かからないゾ!



今年もインフルエンザが猛威を振っておりますね！人はストレス、睡眠不足、栄養不足などの生活習慣、排気ガスやタバコの煙などの環境が原因で免疫力が弱まり、ウイルスに感染しやすくなるのです。

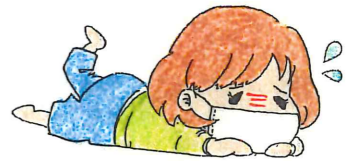
👉 温めて免疫カアッ

一般に体温が1℃下がると免疫力は約30%低下すると言われています。逆に体温が1℃上がると免疫力は一時的に5~6倍アッするそうです。もっとも健康で免疫力が高い状態の体温は36.5~37.0℃とされています。インフルエンザをやっつけるには免疫力が高い状態をキープする。すなわち日頃から体を温めて平熱を上げておく事が大切です！

👉 体の内面から温める



体を温める食べ物の代表は、しょうが、人参、黒砂糖の3つ。その他、ねぎ、紅茶、しその葉、そば、醤油、赤身の魚も体を温めるのに効果的です。



バモホカホカ

ロールキャベツ

材料(4人分)

- キャベツの葉 8枚 ●玉ねぎ(みじん切り) 1/2個分 ●合い挽き肉 300g ●卵 1個 ●牛乳 1/4カップ
- パン粉 1/3 カップ ●塩、胡椒 各少々 ●コンソメ 2個 ●ローリエ 1枚 ●水 800cc
- トマトペースト 大さじ3 ●ケチャップ 大さじ1~

- ① キャベツの葉は湯かき冷まします。
- ② ボールに●を入れ粘りが出るまで混ぜ合わせ、俵型を8個作ります。
- ③ 水気を拭き取ったキャベツで俵型の生地を巻き爪楊枝で止めます。
- ④ 鍋に隙間なくロールキャベツを敷き詰めます。煮くずれ防止の為隙間にキャベツを丸めて詰めてください。
- ⑤ ④の鍋に●を入れて火にかけます。アクを取り蓋をして弱火で20分ほど煮込みます。
- ⑥ 塩、胡椒で味を整え 出来上がり!

