

ガスの実

サンソマテクノ(株)
LPガス事業部
TEL(0532-33-2211)

熱中症に注意！！



今年の6/1から職場での熱中症対策が義務化されましたが、お仕事だけではなく日常生活でも熱中症対策は必要です。こまめな水分・塩分の補給や、エアコンなどで温度を調節するだけではなく、睡眠不足や栄養不足でも熱中症のリスクが上がるので、食事や睡眠にも気を付けましょう。

保安点検にご協力をお願いします

ガス設備には4年に1回以上の点検が法律で定められています。配管に漏れがないかどうか、器具に異常がないか、問題が無ければおよそ20分程度の点検になります。器具の点検のために室内にお邪魔させていただくので、お客様の立ち合いが必要になります。点検の時期がきたご家庭には電話やお手紙でご連絡させていただきますので、お手数ですがご都合の良い日時をご連絡ください。



夏野菜と鶏肉のトマト煮

材料 (2~3人分)

- ・鶏もも肉 200g
- ・かぼちゃ 1/4
- ・トマト 大2個
- ・とうもろこし 1個
- ・玉ねぎ 1/2
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・顆粒コンソメ 小さじ2
- ・レモン汁 大さじ1
- ・にんにくのすりおろし 小さじ1/2



〈作り方〉

- ①鶏肉を切ってポリ袋に入れ、レモン汁とにんにくのすりおろしを入れてもみこみ、しばらく置いておく。
- ②かぼちゃは一口大に切り、ラップをふんわりかけてレンジ600wで3~4分加熱する。
- ③トマトはざく切りにする。とうもろこしは身をそぎ落とし、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ④鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎととうもろこしを炒める。①を入れて肉の色が変わるまで炒める
- ⑤トマト、かぼちゃ、コンソメを入れて蓋をし、弱めの中火で約10分煮る。



頭の体操

「ある」の列にある共通点はそれぞれなんでしょう

①ある	なし	②ある	なし
寝る	起きる	土曜日	日曜日
失う	亡くす	電子レンジ	オーブン
レストラン	飲食店	蜜	蜂
撃つ	斬る	ファンデーション	化粧水
飛び立つ	落ちる	そば	うどん

先月号の答え・・・L (エール) でした！