

# テクノ通信

9月号

旬の食材

きのこ



食物繊維が豊富でコレステロールの吸収を抑制

なんといっても食物繊維が豊富なきのこ。便秘予防に効果を発揮するほか、動脈硬化の予防・改善にも有効。きのこの食物繊維に含まれる「β-グルカン」という成分は、免疫力を高めて生活習慣病の予防や、腫瘍の抑制に効果的です。また、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らしたり、糖尿病予防にも注目されています。

おすすめレシピ!

和風きのこオムレツ



<材料 2人分>

卵 4個  
鶏もも肉 1枚  
玉ねぎ 1個  
しめじ 1パック  
まいたけ 1/2パック  
細ネギ 4~5本  
三つ葉 1/2束  
片栗粉 大1  
水 大1  
刻みのり・サラダ油 適量

(調味料)

だし汁 大1  
砂糖 小1  
塩 少々

(合わせだし)

だし汁 100ml  
酒 大2  
みりん 小2  
砂糖 大1  
しょうゆ 大2



- 1 卵は1人分ずつ準備します。2個ずつに割りほくし、(調味料)の半量をそれぞれに加えて混ぜ合わせる。もも肉は、小さい一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋に(合わせだし)を入れて中火にかけ煮立てば鶏肉、玉ねぎを加える。鶏肉に火が通れば、ほくしたしめじ、まいたけ斜切りにした細ネギを加える。
- 3 きのがしんなりすれば2cmの長さに切った三つ葉を加え、片栗粉、水をよく混ぜ合わせた水溶き片栗粉を加え、トロミをつける。
- 4 フライパンにサラダ油を中火で熱し卵液を一気に注ぎ入れ、さいばしで軽く混ぜ合わせながら、フライパン全体に広げる。
- 5 卵が半熟になれば3の半量を縦1文字に置く。フライパンを左に傾け、オムレツをすべらせる。手首を返して器にのせ、キッチンペーパー等で包んで形を整える。仕上げに焼のりを散らす。

関西電力主催!

IHクッキング お料理教室

来て、見て、触って!!

興味はあるけど、火力は大丈夫? IHクッキングヒーターにしたいけど上手に使いこなせるかしら? ...  
そんなお客様はぜひ!!

IHクッキングヒーター体験料理教室で疑問を解決してみませんか?

予約制! 9月11日(日)・19日(月・祝)・24日(土)

10:30~13:30

(場所)関西電力 はびライフスクエア南大阪

定員 12名(応募多数の場合は先着順となります)

アジアンを満載!!

メニュー

韓国風かき揚げ  
蒸し鶏のネギ塩ソースがけ  
春巻き皮の包み焼きスープ  
マンゴープリン

お一人様参加費 1000円(ただ今先着4名様に特別無料ご招待券進呈中)

ご予約・お問い合わせはテクノホーム柏羽藤まで(072-957-1717)

Panasonic Builders Group | パナソニックビルダーズグループ



# オール電化住宅って？

家庭内のすべてのエネルギーを電気でまかなう住宅をオール電化住宅といいます。



## 特徴

快適(家事がラクラクで安全にも配慮)

経済的(省エネで家計にもやさしい)

環境に配慮(CO2を減らして地球環境保護にも貢献)



+



### 高い安全性

IHクッキングヒーターは火を使わず、鍋自体を発熱させるので、直火の引火や立ち消えの心配がなく、また、鍋をコンロからはずせば、加熱をストップすることになるので、調理後の消し忘れの心配もありません。

更に、最新のIHクッキングヒーターには様々な安全機能が採用されているので、一層安心です。火災の原因となるコンロやオープンを電気でまかなうオール電化にすると、火事や事故の心配がなくなって安心。

### 高火力

鍋自体が発熱するIHは立ち上がり早い上に、約90%の高い熱効率を無駄を少なく高火力を実現します。

3kwのハイパワーと高い熱効率の無駄のない加熱で、1の水が約2分16秒で沸かせます。

IHクッキングヒーターはスイッチONですぐに立ち上がり、スイッチOFFにすれば余熱を残さずに消えます。これは、鍋を直接発熱することにより、エネルギーの伝達ロスが少ない為です。

### お手入れ簡単

IHクッキングヒーターは、天板にゴトクなどの凹凸がないので、吹きこぼれても天板をサッと拭くだけでいつも美しく清潔に保てます。上昇気流が少ないため、油煙や飛び散りが少なく、壁や換気扇などのベタベタも軽減されます。また、すすが出ないので鍋も汚れにくく、長く美しく保てます。グリル吸排気口カバーのお手入れラクさも訴求。



### 省エネ・高効率

エコキュートは、高効率のヒートポンプ方式でお湯を沸かすので、投入電力以上の熱エネルギーを生み出すことができます。つまり、限りある資源を大切にしながらCO2排出量の削減にも貢献し、少ないエネルギーで、多くのお湯が利用できます。そのため、高い省エネ性を発揮します。

### 低ランニングコスト

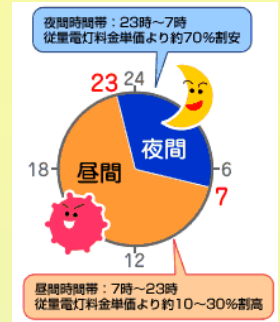
エコキュートは、高効率のヒートポンプ方式を採用していることに加え、割安な夜間電力をベースにした料金プランを利用できるため、従来のガス給湯機に比べ、ランニングコストを大幅に削減できます。

### お湯はり時間、沸かし直しがスピーディー

エコキュートのお湯はり時間は、従来の湯沸かし機よりも4~5分少ない13~15分程度です。また、追いだし時間も5、6分程度です。

### 低音設計

ヒートポンプの静音設計により、エコキュートの運転音は図書館並みに静かです。そのため、閑静な住宅地や、深夜の運転でも問題なく使用できます。



エコキュートは大気中から熱を吸収して、その熱を利用してお湯を沸かすシステムです。燃焼しないので、排気がなくクリーン、しかも高いエネルギー効率を得られます。



### 環境に配慮

エコキュートは、オゾン層に深刻な影響を与えるフロン系冷媒を使わず自然冷媒CO2を採用しています。これによりオゾン層破壊係数はゼロ、地球温暖化係数もフロン系冷媒の約1/1700を実現しました。また、家庭での二酸化炭素の排出もありません。

都市ガス給湯機	年間給湯費 約 16	69,300 円/年 (税別)
エコキュート	年間給湯費 約 1	11,900 円/年 (税別)

## イベントのご案内!

あなたのお家の光熱費はいくら？

パナソニックの光熱費シミュレーション  
**エネピタ**  
太陽光発電システム+省エネ設備



エネルギーをかしこく使って、一歩先行く暮らしへ。

「エネピタ」光熱費シミュレーションを活用し、エネルギーをかしこく使う暮らしをご提案いたします。実際に今の生活にかかっている光熱費と、オール電化を導入した場合の光熱費を見比べていただいで、どれだけ節約できるかを知っていただけます。お客様お一人お一人にぴったりの暮らしをご提案いたします。

日時 9月1日(木)～9月30日(金)

10:00～17:00

(予約制とさせていただきます)

ただ今ご予約受付中！ 場所 テクノホーム柏羽藤モデルハウス

