

## レンジで作る! お手軽ごちそう ロールキャベツ



### 材料 (2人分)

《たね》  
 牛豚合いびき肉 …… 200g  
 玉ねぎ …… 50g  
 卵 …… 1個  
 パン粉 …… 大さじ3  
 塩 …… 少々  
 黒こしょう …… 少々

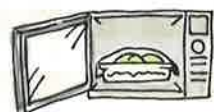
キャベツ …… 4枚  
 ベーコン …… 20g  
 水 …… 400ml  
 コンソメ顆粒 …… 小さじ1  
 白こしょう …… 少々

### つくりかた

- 準備** キャベツは芯の固い部分をそぎ落としておく。  
 玉ねぎはみじん切りしておく。  
 ベーコンは1.5cm角に切っておく。
- ①キャベツをラップで包み、600Wの電子レンジで2分加熱する。
  - ②ボウルにたねの材料を入れてよくこね、4等分の俵型にする。
  - ③①に②をのせて巻き、キャベツの両端を中に詰め込む。
  - ④耐熱容器に③の巻終わりを下にして入れ、ベーコンと④を入れて混ぜ合わせる。  
 ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで8分加熱する。
  - ⑤器に盛り付け、白こしょうを振る。

### アレンジ!

トマトジュースもしくは、トマトの水煮缶を入れて、  
 スープをトマト風味にアレンジすると、翌日も楽しめます!!



# こまめだより

Vol.17 2019.1



「こまめだより」はお客さまと西部ガスリビングを  
 繋ぐ季節のお便りです。みなさまのお声をもとに  
 ちょっと役立つ情報をお届けします。

## お役立ち まめ知識

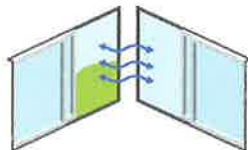
### 諸悪の根源! 湿気 にさよなら~

湿気は、カビやダニを招き、さまざまなアレルギーの原因に  
 なることもあり、厄介です。手軽にできる湿気対策で、  
 清潔で健康的な住まいを維持しましょう!



#### 「お部屋での湿気対策」

換気が何よりも大事! 2か所  
 の窓を開け空気の入り口と  
 出口を作って、流れを意識  
 しましょう。



対角線の窓を開けたり、  
 高低差がある窓は両方開けることで、効果的に換  
 気ができます。

除湿と消臭に効果があるのが、  
 重曹! グラスや小皿などに重曹を  
 入れて、お部屋や廊下・靴箱に置いて  
 おきましょう。



オイルを垂らして香りを楽しむのもオススメです。

#### 「浴室での湿気対策」

石鹸やシャンプーを使った後は浴室の  
 壁や床も一緒に洗い流しましょう。



その際、「水」のシャワーを掛けて、浴室の温度を下げて  
 おくとカビの発生を防ぐことができます。その後はドアを  
 開けて浴室の換気扇を使って十分に換気をしてください。

少し面倒ですが、タオルや市販の水滴取りで入浴後に壁  
 や床を拭き上げて、水滴をなくしておくとともにGOOD!!

快適な湿度は、大体50%だとされています。  
 お部屋の中に湿度計を置いてチェックして  
 みてもいいですね。



リノベーション事業部 本村 ▶

こまめな  
プレゼント  
 本紙に折り込みのアンケートに  
 お答えいただいた方に抽選で  
 プレゼントを差し上げます。



次回Vol.18は、2019年3月下旬発行予定です。  
 こまめだよりについてのお問い合わせは、河野・宮内まで。

いつでもずっと、暮らしのそばに。  
**&and 西部ガスリビング**

812-0044 福岡市博多区千代1-17-1 パピヨン24 4F 営業時間 / 平日9:00~17:50  
 \*2018年12月25日より、新住所 福岡市東区箱崎心頭3丁目1番35号に移転

TEL 092-633-2782 FAX 092-633-4114

☎0120-494-312  
<http://www.sg-living.co.jp>



2019年1月発行  
 No.L1811032

いつでもずっと、暮らしのそばに。  
**&and 西部ガスリビング**

西部ガスリビング 検索



# 冬のおでかけ! 門司港レトロ口編 おすすめスポット巡り

## 1 歴史的建造物と光のコラボ 幻想的な夜の門司港へ

高層マンションの31階に展望室もあります。

今年10月、「夜景サミットin札幌2018」にて長崎市と札幌市とともに「新日本三大夜景都市」に認定された北九州市。その選考にも貢献した門司港レトロの冬の夜を彩るイルミネーションイベントが、現在絶賛開催中。街中に煌めくおよそ30万個のLEDライトは今年からシャンパンゴールドに統一され、歴史的建造物のライトアップとともに幻想的な世界を創り上げています。期間中はコンサートなども開催され、恒例の大晦日カウントダウンイベントでは関門海峡に汽笛が鳴り響き、花火も打ち上がります。



## イルミネーション2018 門司港レトロ浪漫灯彩

開催期間 2018年11月17日(土)~2019年3月17日(日)

点灯時間 / 17:30~22:00(12月31日は翌朝5:00まで) 北九州市門司区港町周辺  
TEL 093-332-0106 (門司港レトロイルミネーション実行委員会事務局)  
TEL 093-321-4151 (門司港レトロ総合インフォメーション)



## グルメ

## 2 昭和6年に建てられた木造3階建ての高級料亭 名店のふく料理と日本建築の粋を堪能!

国際貿易港として繁栄した門司港の社交場として利用され、俳人高浜虚子や俳優古川ロッパなど多くの著名人が訪れた料亭「三宜楼」。木造3階建ての建屋は昭和6年に建てられたもの。現在は1階に展示室が設けられ、自由に見学することができます。また、館内には下関のふく料理の老舗「春帆楼」がプロデュースする「三宜楼茶寮」があり、本格的なふく料理(昼・夜ともに要予約)が味わえます。

### 門司港 三宜楼茶寮

北九州市門司区満浦3-6-8  
TEL 093-321-2651  
営業時間 / 昼 11:30~15:00(LO14:00)  
[夜] 17:00~21:00(LO20:00)  
※昼夜ともに2名様から完全予約制  
定休日 / 月曜日(祝日の場合は翌日)  
※定休日以外で、休業の場合があります。

古き良き時代の風情を  
楽しんでください

三宜楼茶寮 春帆楼  
三宜楼運営協議会会長 古賀直和さん



# おくりごと発見!!

— リノベーション編 —

西部ガスリビングで手がけた  
施工事例を、お客さまのお話を  
聞きながらご紹介します。



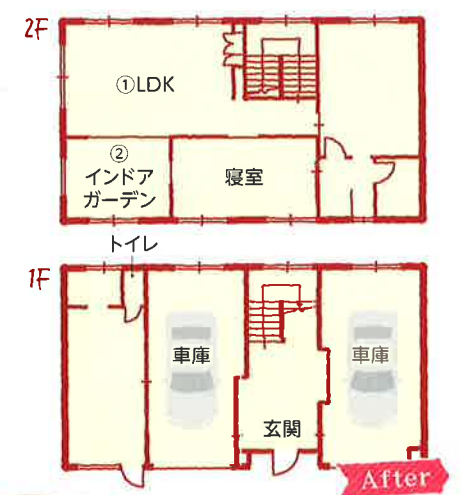
今回のお客さま  
中央区 前田 さま

## ガレージを4匹の犬と暮らす快適ハウスに!

糸島での田舎暮らしを長年続けてこられた前田さまは将来のことを考え、何かと便利な街中での生活を決意。ご夫妻が思い描いたのは「同居する4匹のワンちゃんと快適に安全に暮らせる家」。2年余り物件を探した結果、2階建のガレージをフルリノベーションすることで、理想のマイホームを手に入れました。

## 必要なことだけをカタチにしたシンプル空間。

「生活するうえで、どうしても必要と思うことだけをしっかりとカタチにさせていただきました」と前田さま。ワンちゃんのための排水口付きインドアガーデンと車から道路に飛び出さないための屋内車庫、掃除がしやすいよう段差をなくした床など、明確なご要望をいただいたことで形にすることができました。



## 完成後の率直な感想をお聞かせください。



「工事中に何度も現場を見に来て急な変更をお願いすることもありましたが、嫌な顔ひとつせずに対応してくださいました。スタッフの皆さんが親切で、臨機応変に工事をしてくださったおかげで、いまでも快適に暮らせています。ありがとうございました。」

奥様のお店です

糸島海辺の手作り石けん工房 暇楽(カラク)  
「自然と人と肌に優しい」をコンセプトに、素材にこだわった石けんやコスメ、ハーブ商品などを製造・販売。

糸島市志摩芥屋3728-6 TEL 092-328-1345  
営業時間 / 11:00~17:00 定休日 / 水・木曜日(祝日営業)



ホームページでは、販売中のリノベーション物件を掲載しています。ぜひご覧ください。

西部ガスリビング 検索

