

12月 カルチャー教室のご案内

12月12日(火) 料理教室

年末年始のおもてなし料理
お土産にもおすすめ!

ホームパーティーや集まる機会が多い年末年始にぴったりのメニューです。手早く作れるのに豪華で彩り鮮やかなおもてなし料理。記念日や、およばれに持っていても喜ばれそうですね。

時間 AM10:00~(約3時間) お食事時間含む
講師 フルーツ&ベジタブルマイスター 調理師 竹内 直美 先生
講習料 2,500円 (レッスン費・材料費込)
持ち物 エプロン・ハンドタオル



鶏のハニーマスタードソース
・ミートパイ
・カリフォルニアロール
・栗きんとんのタルト



ガス機器・オール電化機器
大特価フェア 2017年12月20日まで

ビルトイン ガスコンロ	IHクッキングヒーター
Paloma Sシリーズ PD-N60WV-60CK 約135,000円 60cm幅 ハイバーガラスコート ・水なし両面焼 ・左右強火力 ・ラック付 販売価格(標準工事費込) 70,000円 月額リース料金 8年契約 950円	Panasonic KZ-G32AS 約135,000円 60cm幅 ・水なし両面焼 ・フル天面操作 ・光届け物温度調節 販売価格(標準工事費込) 65,800円 月額リース料金 8年契約 900円

展示品特価 掘り出し物・展示品を特価でご案内!!

Rinnai マイトーン RS31W20K11D-VW 約142,000円 プロパンガス用 展示品特価 69,800円	Paloma Sシリーズ PD-N60WH-60CV プロパンガス用 販売価格(標準工事費込) 約135,000円 展示品特価 58,000円
リッセ RHS71W17G25R-STW 約215,000円 プロパンガス用 展示品特価 94,800円	ブリリオ PD-AF61WV-75CD プロパンガス用 販売価格(標準工事費込) 約167,000円 展示品特価 78,800円

標準工事費 ※1:ガスコンロからの取替(取外し設置/メタルボックス交換/廃棄処分費含む) ※2:IHクッキングヒーターからの取替(取外し設置/廃棄処分費含む) ※リースのお申込みには、年齢などの受付条件及び事前審査があります。中途解約の場合、解約清算金または購入費用が発生します。リースは持ち家にお使いの方が対象です。※掲載写真はイメージのため、実物と異なる場合がございます。

お気軽にお電話ください ☎ 0120-417-932

クサネン・ケーススタイル
掲示版

2017
11月号



食欲の秋でも太らない
天高く、馬肥ゆる秋...食べ物美味しくついつい食が進みます。それに加えて秋は脂肪がつきやすい季節でもあります。“肥えない”秋にするには?

クサネン イメージキャラクター エコかえる

エネルギーをため込む体

体は冬に近づくにつれて防衛反応によって脂肪をため込もうとして秋になると体重が増え続けていってと言われてます。ですが気温が下がるにつれて体温を保つため代謝が上がるのもこの時季。適度な運動で基礎代謝をアップし、体重を保ちながら冬太りを予防しましょう。

“二セの食欲”をコントロール

食欲には「生命維持のための食欲」と「外からの刺激による食欲」とがあります。テレビや雑誌からも誘発される“二セの食欲”をコントロールしましょう!

調理法で食欲とカロリーをコントロール

スパイス・香草・薬味・かんきつ類・酢やヨーグルト・豆などで味にメリハリをつけて塩分を控えめに。野菜を大きめに切ったり、ナッツ・エビなどで食感を整えて満腹感を得られるようにしたり、スプレー油などで脂肪分を控えにするなどの工夫を。

夜にどうしても食べたくなったら?

控えなきゃ!と思いつつ夜にどうしても食べたくなってしまうたら? あっさりしたスープやカロリー控えめの具を入れたお味噌汁など、熱いものを冷ましながらいただく満腹感を得られます。ラーメンはしらたきや春雨に、スイーツはドライフルーツ入りのヨーグルトやゼリーなどカロリーを抑えた食感のあるものに置き換えてみましょう。

郵便はがき

5 2 5 8 7 9 0

料金受取人払郵便
草津局 承認 5012
株式会社クサネン
カスタマーセンター 行
滋賀県草津市青地町 138

ふりがな _____
お名前 _____
ご住所 滋賀県 _____
電話番号 () _____
年齢 1. 20歳代 2. 30歳代 3. 40歳代
4. 50歳代 5. 60歳代 6. 70歳以上

スタッフのつづやき
趣味 味でDIYをやっています。今回は自転車置き場兼ストックヤードを妻から受注。簡単な図面を作って、週末にせっせと作りました。単管パイプを柱として使い波板を取付。蚊・蜂・カメムシとも格闘しながら、ケガもなく何とか無事完成!さっそく息子の自転車も置き、冬用タイヤ、スコップなどを整理整頓しました。これで、自分の自転車も置けると奥さんにも喜んでもらえました。次は、単管パイプのウッドデッキを計画中です! (橋本)

食 べることが大好きで、ここ3年で16kgほど体重が増え、昔の洋服が見事に着られませんか。最近オススメのラーメン屋さんは、瀬田の「ととち丸」月に1度のペースで家族4人で夕食に出かけます。旨塩ラーメンとチャーハンのセットが最高に美味しいです。プラスから揚げ。。。体重が減りそうにありません。(松田)

来 年の1月、娘が成人式を迎えます。春先から振袖選びに振り回され、前撮り写真のスタジオ選びに京都までスタコラ付いて行き当日までに精根尽きてしまいそうな予感です。それでも娘の振袖姿、とっても楽しみです。お天気だといいなあ! (江崎)

関電ガスサポートショップ 始めました!
関電ガスサポートショップ 株式会社クサネン
草津栗東店 www.kusanen.com クサネン 検索
TEL077-561-0555 草津市東草津1-3-40 営業時間:10:00~17:00 定休日:水曜日

1 関電ガスサポートショップ 草津栗東店 ケーススタイル
2 ウイング湖南 サービスステーション TEL077-551-0450 栗東市小橋 5-11-10
3 LIXIL リフォームショップ クサネン TEL077-552-5577 栗東市安養寺 8-7-26 定休日:水曜日・祝日

今月の Re+リフォーム

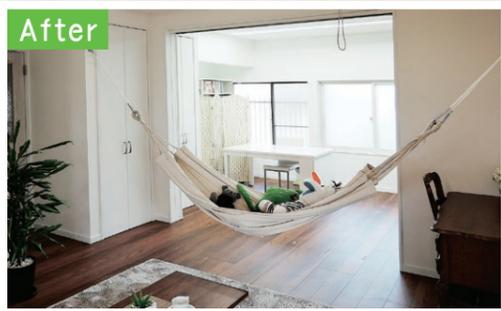
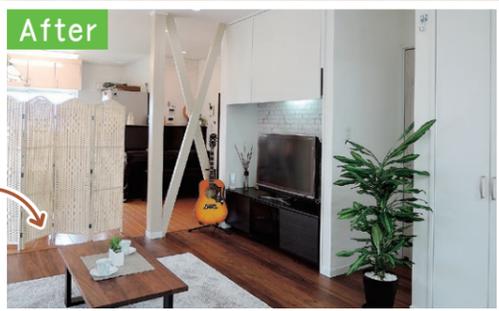
クサネン
リフォーム
施工事例

クサネンのリフォームで快適プラス!

内装をスタイリッシュモダンにリフォーム

「急で上りづらい階段をなだらかにしてほしい」「和室は洋室に変えて全体的に内装を今風でおしゃれにしたい」「1階事務所と生活空間をきっちり分けたい」などのご要望があり、1階のリフォームを行いました。

リビング・事務所



1階には3部屋あり、そのうち2部屋が和室でしたが、すべて洋室にかえています。また、2部屋はつなげて、広いリビングへ。もうひとつの部屋は、奥様がお仕事で利用される事務所になりました。

交差になっている間仕切りや、あえて2トーンカラーにしたテレビ台と、スタイリッシュモダンなリビングへと生まれ変わりました。また部屋の中央部にはハンモックを設置。お部屋にいながらも、ちょっと優雅なリラックスタイムを過ごすこともできます。ハンモックは取り外すことも可能です。

玄関



事務所用の部屋は別にしていたが、仕事のお客様も家の玄関を通らなくてはならない。

ご自宅の玄関だけでなく、事務所に直結する新しい玄関を作ることになりました。ご家族で日常使われる玄関ドアです。リフォーム前の玄関ドアに近い、縦格子デザインです。



事務所専用の玄関ドアです。事務所へ訪れるお客様は、普通の玄関を通ることなく事務所へ入ることができるようになりました。事務所専用の玄関なので、おうちの方に気を遣うことなく訪問することができ、お客様にとってうれしいことです。

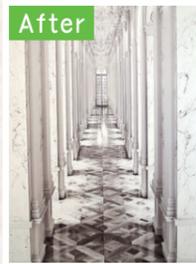
階段・廊下



階段は急角度で足を踏み外さないように気をつけなければならませんでした。

階段は一旦取り壊し、新しい階段を作ることになりました。もともと階段の数は13段でしたが、新しい階段は1段増やした14段です。段数が増えたことでひとつずつの段差が約2cm下がり、上り下りが楽になりました。階段や廊下は奥様のお好みで、清潔感あふれる白色を多く取り入れられました。

クロス



見えないところの内装にもこだわっています。階段下の収納には、タイルを敷き詰めたようなデザインのクロスを採用しました。また、お手洗い近くの壁には、本物に見える「リアルウォール」を採用しました。まるで宮殿の床を歩いていけそうな、高級感のある雰囲気のある壁紙は、白い内装とぴったり合っています。

内装がスタイリッシュに生まれ変わったことにご家族も奥様も大変喜ばれました。玄関をもうひとつ設けたことで、自宅兼事務所の区切りが明確になり、奥様はよりお仕事にも集中しやすくなったと思います。



リフォーム担当 服部

DATA	栗東市 様邸
築年数	築30年
家族構成	40歳代
リフォーム箇所	1階和室洋室・廊下・事務所・エクステリア
工期	1.5ヶ月
参考価格	680万円

暮らしのお役立ち情報

「ほうれん草のクリーミーグラタン」

ホワイトソースは、牛乳のかわりに豆乳を使いヘルシーに仕上げます。具材にベーコンやきのこ類をプラスしてもいいですね♪

材料	ホワイトソース
玉ねぎ	1/2個
ほうれん草	1/2わ
チーズ	30g
バター	適量
	バター 10g
	小麦粉 大さじ1
	豆乳(なげれば牛乳) 250ml
	こいくちしょうゆ 小さじ1/4
	塩 小さじ1/3
	こしょう 少々

- 作り方**
- ほうれん草は塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、水気をしっかりと絞り4~5cmの長さに切る。
 - フライパンに★のバターを溶かし、くし切りにした玉ねぎを炒める。
 - 上から小麦粉を振り入れ玉ねぎに絡める。さらに豆乳を少しずつ加えて加熱。しょうゆ・塩・こしょうで味を調えて、なめらかなホワイトソースにする。
 - 耐熱皿にバターを薄く塗り、①のほうれん草を入れ、出来上がったホワイトソースをかけ、チーズをちらしてオーブントースターで5分焼く。



ほうれん草の保存方法
ほうれん草は乾燥に弱いので、ぬめた新聞紙などできるみ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室に保管すると長持ちします。根の部分を下にして立てておくと、茎が曲がることも防げます。



奥様サポーター 小島



PATTOリフォーム
簡単・早い・明朗
たった1日で解決! 手軽で簡単!
住まいのお悩み解消リフォーム!

コンロ
ガスでもIHでも、最新機能で使いやすいコンロ
約6~19万円!
※参考価格(商品代+取替工事費) 工事1時間~

最新のコンロに取り替えるだけでキッチンがたちまち高機能に。
毎日のお料理をもっと楽しく
ガスコンロ・IHヒーター
それぞれのポイントは? 3つの高機能



- 【ガスコンロ】**
- 高火力バーナー搭載 強火も弱火も自由自在
 - Siセンサーで、万一の消し忘れにも安心
 - ガラストップも選べてサッと拭きだけ
- 【IHヒーター】**
- 火力調整はワンタッチ
 - トップは完全フラットなので、お掃除も簡単
 - ヒーター上に鍋がない場合、一定時間の経過で通電をストップ

お問い合わせから完了までたった3ステップ!

- 問い合わせが簡単
まずはお電話を。
- 見積りが明朗
商品代と工事費が入った、わかりやすい見積りをご提示します。
- 工事が早い
"リクシル PATTO リフォーム" 対象商品なら、最短1日でリフォーム工事が完了。



クサネンクイズ

問題
関電ガスサポートショップにて、12月に開催されるカルチャー教室は、どれでしょう?
番号で答えてね。

①編み物教室 ②お菓子教室 ③パン教室
④料理教室 ⑤フラワーアレンジメント教室

ヒント 今月号のカルチャー教室のご案内を見てね。

応募方法
右記の応募ハガキで、クイズ・質問にお答えいただいた方の中から、抽選で**5名様にQuoカードをプレゼント**いたします。

応募締め切り 2018年12月10日 必着まで

★9月号の答えは、④外壁屋根塗装リフォーム
⑦和室→洋室リフォーム でした。

《Quoカード当選者》草津市 田中さま / 甲賀市 岩瀬さま / 野洲市 泉さま
本内さま / 紀乃国屋さま / ペンネーム あさきゆめみしさま

お客様の声をお聞かせください。
右のハガキは、切手は不要ですので、弊社に対するご意見やご要望などもお気軽にお寄せください。ご意見は匿名でご紹介させていただくこともございます。
※ご回答内容につきましては、弊社商品開発の参考以外に使用することはありません。また、個人情報の保護には万全を期すことをお約束いたします。

「クサネン・ケーススタイル掲示板」2017年11月号

クサネンクイズの答え
こたえは **④番**

アンケートにご協力お願いします

Q1. 関電ガスサポートショップのカルチャー教室に興味はありますか?
 興味がある 興味がない

Q2. いま現在、興味のある事柄を、下の項目より選んでください (複数回答可)

家庭料理 イタリア料理 フランス料理
 カフェごはん お菓子作り パン作り
 アイシングクッキー フラワーアレンジメント
 プリザーブドフラワー ビーズ 手作りアクセサリー
 手芸 ラッピング ネイル アロマ 陶芸
 トールペイント その他()

ご意見・ご感想 メッセージなど、ご自由にお書きください。

こちらのハガキから応募ください。