

## インスタント&レトルト食品をアレンジして、さらにおいしく

多くの家庭にある買い置き品のインスタント&レトルト食品。ただ食べるだけではもったいない！ぜひアレンジを楽しみましょう。

みなさま、元気でお過ごしでしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「インスタント食品のアレンジ」です。

いざという時の強い味方のインスタント食品。そのまま食べるのも良いけれど、少しアレンジすれば、また違った味わいが楽しめます。そんなアレンジ法をご紹介します。

### インスタントラーメンのアレンジいろいろ♪

#### ●しょうゆ味で酸辣湯麺

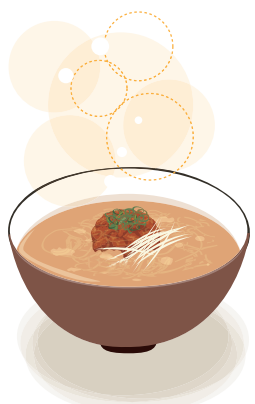
材料（ラーメンやレトルト食品以外の材料。以下同様）：お酢、卵、ごま油、ラー油  
作り方：麺はゆでて先に丼に入れておく。付属のスープを湯に溶かしてお酢と溶き卵を入れたらかき混ぜずにフタをして弱火で少し置く。火を止めてまた少し置く。卵が固まったら、ごま油、ラー油を卵の周りに回



しかけ、かるく混ぜたらすべて麺の入った丼に入れたら完成！

#### ●みそ味で即席担担麺

材料：ピーナツバター、ラー油、こしょう  
作り方：麺は先にゆでて丼に入れておく。スープを湯に溶かし、ピーナツバター、ラー油を味を見ながら加えて混ぜる。スープごと丼へ入れたらこしょうをふりかける。



甜麺醬と豆板醬、砂糖、しょうゆで炒めた豚ひき肉を上に乗せればますます本格的な味わいに♪

#### ●みそ味でカルボナーラ風

材料：牛乳、粉チーズ、卵黄、黒こしょう

作り方：少なめのお湯で麺をゆで、付属のスープと牛乳を入れて温める。粉チーズ、卵黄を加え、軽く混ぜたら丼に入れて黒こしょうをふる。

\*塩ラーメンでも美味。お好みで炒めたベーコンを加えれば本格的な味に。



粉チーズやとろけるチーズはどの味のラーメンにも相性良し。さっぱりさせたいなら、梅干しもおすすめ。特に塩、しょうゆ味がいいですよ。

### レトルト食品で 味わい深い一品に！

#### ●レトルトカレーで焼きそば



頭の体操！間違いさがしゲーム  
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ！チャレンジしてみてね！

答えは裏を見てニヤ～



材料：中華麺、にんじん、玉ねぎなどの野菜、ウインナーや豚肉など、ウスターソース

作り方：中華麺を炒めたら一旦取り出す。野菜やウインナーなどを炒めたらそこへレトルトカレーを入れて混ぜながらあたためる。中華麺をもどし、ウスターソースを入れて混ぜる。

\*味を見て、塩、こしょうを加えてもいいですよ。

#### ●レトルトカレーで焼きチーズカレー

材料：ご飯、ピザ用チーズ  
作り方：ご飯とレトルトカレーを混ぜてグラタン皿などの耐熱皿に入れる。上からピザ用チーズをたっぷりかけてオーブントースターでチーズがとろけるまで焼けば完成！  
\*ご飯&カレーの上に市販のハワイトソースをかけてピザ用チーズを乗

せて焼けばコクがアップします。

#### ●レトルトのミートソースで面倒な工程を省けるミートグラタン

材料：なす、玉ねぎ、ピザ用チーズ、粉チーズ

作り方：ナスと玉ねぎを炒め、レトルトのミートソースを加えて少し煮込んだら、グラタン皿に移す。上にピザ用チーズと粉チーズをたっぷりかけてオーブントースターでチーズがとろけるまで焼いたら完成！



豆腐バージョンは、ミートソースを皿に敷いたら薄く切った豆腐を並べてさらにミートソースをかけ、チーズを乗せてオーブンへ。ゆでたじゃがいもでもアレンジできます！





## イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

知ればなっとく！  
忌み言葉を避ける言い回し

昔から、日本には言葉が発するマイナスな響き、つまり「忌み言葉（いみことば）」を口にすることは避けたいという思いから、言い換えられた言葉があるのをご存知ですか？たとえば「お造り」。ふだんは「刺し身」と言いますが、「刺す」という言葉が「切腹」を連想させることから「お造り」と言うようになったそうです。映画のことを「シネマ」と言いますが、これは「死ね」という言葉が入り、それを連想させることから「キネマ」という言い方になりました。「スルメ」はギャンブルで「摩る」を連想させ、縁起が悪いので「アタリメ」。これは書道のときも同じで、墨を「する」ではなく墨を「あたる」と言うそうです。お正月に供えた鏡餅を「割る」という言葉自体があまり良くないことから「鏡開き」と言われるようになったそう。何気ない言葉でも大切にしてきた日本人ならではの表現ですね。



## いろいろ多彩なミニ保険が登場！

保険といえば、長期間に渡って毎月コツコツと保険料を支払う生命保険などが浮かびますね。でも最近では「ミニ保険」というものが出ています。ミニ保険とは、「少額短期保険」のこと。保険金額が少額（1000万円以下）で、保険期間も短期なのが特長です。たとえば「ペット保険」。今や家族の一員となったペットのいざに備える保険で、月々3000円～の掛け金で入院や通院に備えます。また、マンションに住む人に最適なのがマンション家財保険。自然災害や火災などによる家財道具の破損を補償。不法侵入があったときのカギ交換の費用も負担してくれる補償もあるそうで、保険契約期間も1～2年の短期間。費用も月々2000円～と手ごろです。他に外国人向けの医療＆生命保険や、コンサートに行けなかった際のチケット代金を補償する保険なども。まさに生活スタイルに合わせて気軽に選べる時代になりました。



## スイーツもハイブリッド!?

車にコーヒー、野菜など、さまざまなハイブリッド商品が生まれるなか、今、注目を集めているのが「ハイブリッドスイーツ」。異なるスイーツを合わせることで相乗効果が生まれ、さらに進化したおいしさが生まれるというもの。そんな変わり種をご紹介します。クロワッサンとドーナツを合わせたのが「クロナツ」。クロワッサンのように層になった生地を揚げたもので、ドーナツよりも軽く、サクサクな食感で大人気だとか。また、フレンチトーストとパンケーキを合わせた「フレンチパンケーキ」はパンケーキをフレンチトーストの液につけて焼いたもの。より味わいが濃くなって病みつきになるそうです。さらに、ようかんとスポンジケーキ、モンブランクリームを融合させた「モンブランようかん」も話題とか。今後も驚くようなハイブリッドスイーツが出てくるかも!? ぜひ期待したいですね！



## 便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

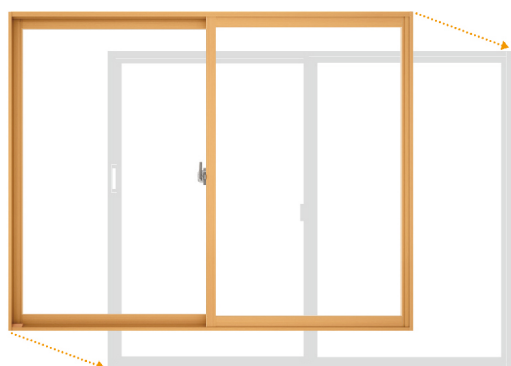
洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

## インプラス

[ 防音・断熱内窓 ]

## インプラスウッド

[ 防音・断熱・インテリア内窓 ]

1day  
Reform

## お部屋の悩みを即解決。樹脂製内窓「インプラス」

LIXIL

今ある窓に“プラス”するだけ。インプラスであっという間の快適生活。

冬暖房してもなかなか暖かにならない。窓には結露ができてビショビショ。夜は騒音で、眠れないこともしばしば。リフォームはしてみたけれど、窓辺のデザインがあまりよくならない。住まいにありがちなこの問題。答えは「窓」にありました。窓に窓をプラスして、しかもデザイン性を高める「インプラス」ならスッキリ解決します。スタンダードの「インプラス」とプレミアムな質感をプラスした「インプラスウッド」で快適なリフォームをご提案します。

## 秘密はインプラスの空気層。

今ある窓

インプラス

生まれる空気層

インプラスを取付けることで、既存の窓との間に空気層が生まれます。これが壁の役割となり、断熱効果や防音効果を生み出します。

樹脂製内窓

樹脂の熱伝導率はアルミに比べて約1/1000。外気の温度に左右されにくく、断熱効果、防露効果を発揮します。



## 断熱・遮熱効果

取り付けるだけで「窓」の断熱性と遮熱性がアップ。暖冷房費が節約でき、快適で環境にもやさしい住まいが誕生します。

## 防音効果

外窓、空気層、外からの音や室内の音の出入りを遮ります。音の気にならない快適な住環境を実現します。

## 結露軽減

結露は住まいの大敵。放っておくと、フローリングやカーテンの傷みのもとに。インプラスで結露の発生しにくい窓まわりに。

## スピード施工

今ある窓の内側に取付けるだけ。1窓あたり約1時間でOK。マンションリフォームにもおすすめ。

写真：株式会社 LIXIL



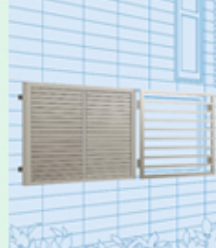
玄関を、素敵に  
リフォーム玄関ドア  
「リシェントII」

スピード施工 省エネ  
防犯性UP デザイン性UP



窓を、もっと安心に  
「面格子シリーズ」

スピード施工 防犯性UP  
プライバシー デザイン性UP



窓を、もっと安全に  
「リフォームシャッター」

スピード施工 居住性UP  
防犯性UP プライバシー



間違いがし答え：①店員さんの右手の持ち物 ②ジュースの本数 ③おじいさんの左手 ④女の子のスカート ⑤テーブルクロス

ご相談・お問い合わせはこちらまで



(有) 井上興産

〒771-0134 徳島県徳島市川内町平石住吉3-29  
Tel: 088-666-3155 Fax: 088-666-3156

こちらを読み取っていただきますと当社メールアドレスが表示されます。  
普段ご利用のメーラーをお使いいただき、ご意見、ご相談等ございましたら  
なんなりどうぞ。  
日曜、祝日を除く毎日、メールチェックをしています。  
フリーダイヤルと共に便利に使っていただければ幸いです。