

本格的なチーズリゾットを作ろう!

★9月17日はイタリア料理の日。というわけで、今回は本格的なチーズリゾットの作り方を紹介します! 残りご飯を使って雑炊のように作るリゾットも悪くないですが、生米から作るリゾットは濃厚で、まるで違うおいしさですよ〜!!

〈材料/2人分〉

- 米…1合 オリーブオイル…大さじ2
- コンソメスープ…3カップ[°](顆粒コンソメで作る)
- 粉チーズ…60g バター…20g 塩・こしょう…適量

作り方は
すごく簡単
です!



今月も季節を楽しむための
ちょっとしたアイデアを
お届けします!
さあさあ、チャレンジ!
チャレンジ!



サイトウホームライフの
季節を楽しむ!
しあわせ
歳時記新聞

9月号
2020年



Cheese risotto recipe!

- 鍋にオリーブオイルと生米を(洗わずに)入れ、中火で5分やさしく炒める
- 同時に別の鍋でコンソメスープをしっかりと温めておく
- 1に2をおよそ1杯分入れ、弱火で煮込む。水分が少なくなったらおおよそ1杯ずつスープを足しながら20分煮込む
- 火を止め、粉チーズとバターを加え、さっと混ぜ合わせる
- 塩・こしょうで味を整えたら…

追加するスープは熱々が基本。温度が下がるとぬぼったリゾットになります

完成!

★おいしく作るコツ★
混ぜれば混ぜるだけ粘り気が出るので、できるだけ混ぜないで作ること!

防災の日 (9月1日)

★1923年9月1日に発生した関東大震災の被害を忘れないように制定された日。地震発生時に家族全員が同じ場所にいるとは限りません。普段から災害時の待ち合わせ方法について話しあっておきましょう!

待ち合わせ場所 避難場所にはたくさんの人が集まります。小学校の校庭の鉄棒の横という具合にできるだけ糸細かく決めておきましょう。

待ち合わせ時間 食事モトレも我慢して、ずっと同じ場所で待ち続けるのは不可能! 毎日9時と12時に10分間待つ、という具合に細かく決めておきましょう。

ドラえもんが生まれた日 (9/3)

★9月3日はドラえもんの誕生日。今から92年後の2112年にトキョーマツシバ工場で製造される予定です。というわけで、今回はドラえもんの漫画の中に出てくる名言を紹介します!

人にできて、きみだけにできないことなんてあるもんか (ドラえもん)

一生けんめいのんびりしよう。(のび太)

一番いけないのは自分なんかだめだと思いきおことだよ (のび太)

今年、計画的になまけていたんだ (のび太)

重陽の節句 (9月9日)

※別名菊の節句。他の節句に比べて、景の薄い節句ですが、新暦の9月9日には菊がほとんど咲いていないことが原因かもしれません。この時期、和菓子屋さんには「着せ綿」という重陽の節句ならではの和菓子が並びます。

ヒマワリ、コスモス、マーガレット、タンポポ

みーんな菊の仲間にゃ!!

このしあわせ歳時記新聞は、サイトウホームライフとお取引のあるお客様に定期的にお届けしております

青森県八戸地区で、

- ・アクアクララ
- ・高齢者向け宅配弁当サービス
- ・LPガス、灯油の配達、販売
- ・住宅リフォームのことなら、

サイトウホームライフ
にお任せ下さい!

☎0178-43-3110

所在地:八戸市小中野8丁目13-10

サイトウホームライフ 検索



作って楽しい! 食べて美味しい! 親子で

喫茶店のメロンクリームソーダにチャレンジ!!

★昔懐かしいメロンクリームソーダの作り方を紹介します! バニラアイスとメロンソーダ。別々に食べるより、合体させることで格段に美味しくなるから不思議です!

〈材料/1人分〉

- ・メロンシロップ…大さじ3
- ・炭酸水…150ml (無糖)
- ・氷…適量
- ・バニラアイス…適量
- ・缶詰のサクランボ…1個(缶)

①グラスにメロンシロップを入れ、水をグラスいっぱいに入れる



②炭酸水をゆくり注ぎ、氷の上にバニラアイスとサクランボを乗せる





何でも
おまかせ

雑草刈り、
清掃

修理、軽作業

お家の事ならおまかせください。

ホームライフサービス 事業部



屋根や外壁の塗装、増改築、リフォーム、
網戸張り替え、庭木の手入れ等々



灯油配送

市内全域 前日注文▶翌日配送

★ご自宅まで伺って丁寧に説明いたします。

エアコンクリーニング

プロの技術で、
内部まで徹底洗浄!!

長期使用中のエアコン内部にはホコリや
カビがいっぱい! エアコン作動時の臭いが気にな
ったり、風量が弱いなど感じたら、お掃除時かもしれませんよ。



電気のいらない空気清浄器【特許出願中】
空快 空快により発生する二酸化塩素(ClO₂)
は、細菌・ウイルス・カビ・悪臭・アレル物
質に対して、優れた効果を発揮します。

【お試しキャンペーン実施中!!】

●空快150

(4畳~10畳/薬液1本で約3ヶ月)

お試し
価格 通常価格 1,980円(税込)

1,430円(税込)

薬液1本付 ※キャンペーン価格での購入は、お一人様につき1個までとさせていただきます。

●空快300

(8畳~15畳/薬液2本で約3ヶ月)

お試し
価格 通常価格 2,970円(税込)

2,530円(税込)

薬液2本付

- 強力な除菌効果
- ペット臭の消臭
- 汚物臭の消臭
- ウイルス対策
- 加齢臭の消臭
- タバコ臭の消臭
- 腐敗臭の消臭
- 汗臭の消臭
- カビ臭の消臭
- その他細菌/
ウイルス/悪臭/アレル物質対策



家廻りでお困りの方は
お気軽に0120-433-190まで
お問い合わせください。

住宅設備等のお見積り(無料)いたします。
(タカラスタンダード、LIXIL他)



段差解消、手すり取り付け、
お風呂、キッチン、トイレ等
のバリアフリー工事承ります。

ケアマネージャー様へ

介護保険ご利用の
住宅改修工事は無料で
お見積りいたします。

おうかがいする担当は、勤続15年以上の正社員です。

湯沸かし器・給湯器・家電品の
販売、交換や修理も

灯油専用フリーダイヤル ☎0120-433-190

実際に味わってお確かめください。

お弁当 **試食会**

各施設、町内会でのご要望がありましたら
ご連絡ください。

高齢者専用宅配弁当

宅配123
C.O.K ワン・ツウ・スリー

家族も安心
安否確認(無料)

※ご家族のお申し込みがあればいたします。
サイトウホームライフ(株)は
八戸地域の安心・安全見守り協定
に加入しております。



1食から
配達
いたします

宅配クック123八戸店は
配食事業者です。
平成29年4月に厚生労働省から
ガイドラインが発表され「配食」と
「宅配」の区別がなされました。

栄養価コントロールが必要な方のためにすべてのご高齢者にお弁当をお届けしたい
おいしいだけではありません。まかせて安心、健康メニュー (一例)

| 普通食 | カロリー・塩分調整食 | たんぱく・塩分調整食 | 透析食 | 消化にやさしい食 | 健康ボリューム食 |
|---|---|---|--|--|---|
| | | | | | |
| ●たんぱく質を多く含む ●野菜の摂取量が多い ●いかにいかに栄養バランスがとれているか | ●カロリーを多く含む ●塩分を多く含む ●減塩されたものも、塩分調整食です | ●たんぱく質を多く含む ●減塩されたものも、塩分調整食です ●減塩されたものも、塩分調整食です | ●透析食に合わせたメニュー ●一部塩分・たんぱく質がゼロです ●減塩されたものも、塩分調整食です | ●噛みやすく消化しやすい ●消化にやさしい食材が中心です ●減塩されたものも、塩分調整食です | ●ボリュームを多く含む ●たんぱく質を多く含む ●減塩されたものも、塩分調整食です |

日替わりメニューに飽きてきたら! 「カレー丼」、「麻婆丼」、「オムライス」も毎日ご用意しております。(1ヶ月ごとの日替わりメニューを) お配りしております。

ワン・ツウ・スリー
宅配クック123八戸店

前日受付 午前8時~午後5時
翌日お届け(土日祝日もOK!)

宅配弁当専用
フリーダイヤル ☎0120-978-819

室内でも要注意!
こまめな水分補給で
熱中症対策を

災害時の
備蓄に

- 停電でもウォーターサーバーからお水を出せます。(電気が止まっても)
- 緊急時には直接ボトルのキャップをはずしてお水を出す事もできます。

お湯を沸かす手間がいりません!
温水と**冷水**がいつでも
使えます。



朝のコーヒーや
お茶に、とっても便利!

12L(定番)ボトルのほかに
女性、ご高齢の方のために、
7L(小サイズ)のボトルも
ご用意して
おります。

取っ手
付き

[スリムタイプ]
コンパクトで持ち運びやすい



アクアクララ東北 販売代理店
アクアショップサイトウ

アクアクララ専用フリーダイヤル

☎0120-433-197

灯油・アクアクララ・高齢者向け宅配弁当
プロパンガス・住宅設備・リフォーム

サイトウホームライフ 検索

5 サイトウホームライフ株式会社

〒031-0802 青森県八戸市小中野八丁目13-10
TEL0178-43-3110(代) FAX0178-38-7353