

WELCOME TO LIVIC ROOM

リビングホームページ www.livic.co.jp



VOLUME 33

こころの宝物キラキラ号

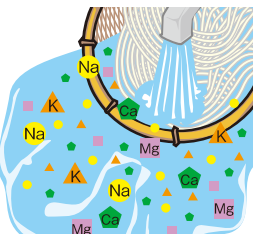


アレンジつけだれで、そうめんの栄養をアップ!

そうめんは、夏の味覚の代表と言えるものの、栄養豊富というイメージはありませんね。ちょっとした工夫をプラスして、暑い夏に負けない栄養のある、そうめんにしてみませんか。

そうめんには栄養があるの?

そうめんは小麦を練って作ったものなので、本来は栄養価が高く、糖質、タンパク質のほか、脂質、ビタミン、ミネラルといった栄養成分も少ないながら含まれています。しかしお湯で茹でて水洗いすることで、糖質以外の栄養素は失われてしまいます。



※ナトリウム(Na)、カリウム(K)、カルシウム(Ca)、マグネシウム(Mg) etc

たんぱく質とビタミン補給で、夏バテ予防

夏バテ予防には、栄養バランスのとれた規則正しい食生活が大切です。のど越しが魅力のそうめんも、めんつゆだけで、たくさん食べても栄養は不十分です。具材、薬味、サイドメニューで、そうめんに不足しているタンパク質とビタミンを摂るようにし、量より質を重視した食事に見まかせませんか。

栄養素を摂れる食材

タンパク質 肉、魚、卵、乳製品、豆製品など	ビタミンB1 豚肉、ゴマ、うなぎ、大豆、カツオ、玄米など
ビタミンC トマト、キウイ、ジャガイモ、赤・黄ピーマンなど	ビタミンA レバー、うなぎ、ニンジン、カボチャ、赤ピーマン、ニラなど

夏バテ防止に役立つ食材

ビタミンB1の吸収向上 タマネギ、長ネギ、ニラ、ニンニク、ショウガなどの香味野菜	発汗促進・血行促進 唐辛子、カボチャ、ニラ、ニンニク、ショウガなど
タンパク質の消化吸収補助 オクラ、ヤマイモ、モロヘイヤなどのねばねば野菜	食欲増進・疲労回復 柑橘類、梅、酢など



コラム そうめんのでリラックス

暑さでストレスいっぱいのときに、冷たくてさわやかな食感と切れのいい歯ごたえのそうめんを食べると、脳波にリラックス状態を示すアルファ波があらわれるといえます。そうめんは夏の癒やしの食事なのかもしれませんね。

夏が旬の完熟トマトは、ビタミンC、カロテンが豊富。
トマトつゆde イタリアンそうめん
めんつゆにサイコロ状に切ったトマトとオリーブオイル、黒コショウ、パセリをプラスしてよく混ぜて。



新しい味ね

手軽で栄養充実、つけたれレシピ



ホウレンソウを上回る栄養価、野菜の王様モロヘイヤ。

ねばねばモロヘイヤそうめん
ざっと茹でたモロヘイヤの葉を細かく刻み、とろろとめんつゆを合せる。ショウガやみょうがで味にアクセントを。



豚肉のビタミンB1を吸収しやすくするネギは疲労回復の黄金コンビ。

ねぎ豚つけそうめん
ごま油で炒めたネギ、ショウガ、豚肉にめんつゆを加えてひと煮立ちさせる。仕上げにゴマをたっぷり。

リビク! ビックリ! ガスと太陽は相性バツグン、エコの強カタッグ!

太陽光発電 + エネファーム = ダブル発電

- 1 太陽光発電は、晴れた日中はいいけれど、お天気に左右されるよね
- 2 エネファームとの“ダブル発電”なら、いつでも電気を作れるよ
- 3 ダブルで発電するから、発電量が大きいし、給湯・暖房もOK
- 4 太陽光発電で作った電気は、余ったら売ることもできるんだ

しかも電気は「買う」より、「売る」ほうが、断然おトク!

エネファームで作る電気を優先的に使う

太陽光発電で作った電気は余れば売電へまわせる!

電気を売る = 34円/kWh ※1
電気を買う = 22.26円/kWh ※2

オール電化住宅は、電気の使用量が多く、売れる電力量が少なくなります。一方、エネファームとの併用なら、消費電力が抑えられ、さらに多くの電気を作るので、売れる電力量が増やせます。

太陽光発電 + エネファーム	発電量	電気使用量	売電
	大	小	大
太陽光発電 + オール電化	発電量	電気使用量	売電
	小	大	小

家計も助かるワケ

Happy

6 ガスと太陽のおかげで、いつも快適、お財布もハッピー

あなたもマナー美人 気をつけたいON/OFF夏のマナー

夏の暑さに気がゆるみ、気付かないうちに失礼なことをしていませんか?

ON ビジネス

汗拭いていいのかな... 上着脱いでいいのかな...

商談中、上着を脱ぐ際はことわりを
初対面の場合は失礼ですが、信頼関係があれば、一言かければ脱いでもOK。汗を拭く場合も、さりげなく会話しながら軽く拭きましょう。

ビールのお酌は「手」に注意
ラベルが上になるように右手でピンを持ち、左手を添え、手の甲が上になるよう注ぎます。手のひらを上にすると、逆手の逆注ぎという失礼な注ぎ方です。これはプライベートでも気をつけて。

OFF プライベート

素足で訪問はマナー違反
素足で他人の家に上がるのは、失礼なこと。サンダルの場合、ストッキングを履くか、バッグに靴下を入れておくといいですよ。

室内ではストールをはずしてファッションですが、人によっては暑苦しく思われるかもしれません。念のため玄関前で外しておきましょう。

くらしを守る LPガス安心教室

ガスが出ない!? そんなときは、**ガスメーターのご確認を。**

ガスメーターには電気のブレーカーと同じように、ガスの使用状況を24時間見守り、異常があったときにガスを止め、ガス漏れを防ぐ大事な役割があります。

- ガスメーターがガスを止めるのはこんな時**
- 地震 使用中に、震度5程度以上の地震を感知したとき
 - 長時間の使用 消し忘れなどで、ガスを長時間使用したとき
 - ガス漏れ ガス管が外れるなど、ガスが大量に流れたとき

<再度ガスを使うには> **ガスメーターの復帰方法**

- 1 全てのガス機器を止めてください。
- 2 復帰ボタンを1度奥までゆっくりと押し、手を離すと、赤ランプが点滅はじめます。
- 3 赤ランプの点滅中は、メーターが圧力をチェック中です。ガス器具を使わずに、約3分間お待ちください。
- 4 赤ランプの点滅が消えれば、ガスが使えます。

※3のときに3分以上赤ランプが点灯する場合は、ガス栓の閉め忘れがないか再度確認し、1からやり直してください。
※正常に復帰しない場合やガスの臭いが出る場合は、担当リビクにご連絡ください。

※1 太陽光発電単体の場合、売電価格は42円/kWhです。 ※2 1ヶ月当たり300kWhを超える電気使用量の場合。2010年11月の電気料金表に基づいています。

節約レシピ自慢

おいしくて、経済的、そして食べごたえのあるレシピが集まりました。

少ない材料でOK おつまみにもお弁当にも◎

ピーマンと塩昆布だけ(2人分) 富山県 H様より

材料 ピーマン2個、塩昆布大さじ1杯程、ごま油大さじ1杯、白ゴマ

作り方 ①細切りにしたピーマンをごま油で炒める。
②塩昆布を入れてさっと炒めて出来上がり。仕上げに白ゴマを振る。



1人前
約27円

新玉ねぎが甘〜い! **新玉ねぎの豚小間7ライ(12個)** 新潟県 O様より



材料 玉ねぎ1個、豚小間約200グラム、塩コショウ少々、小麦粉・溶き卵・パン粉 適量

作り方 ①玉ねぎは縦半分に切りそれぞれを6等分のくし型に切る。
②塩コショウをした豚小間を①にしかり巻ぎつける。
③小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて、170~180度の油でキツネ色になるまで揚げる。

1人前
約105円

暑い日には、さっぱりマリネ

夏の一品パプリカ和風マリネ(2人分) 滋賀県 U様より

材料 パプリカ 赤・黄各1/2個ずつ
〈マリネ液〉オリーブオイル 大さじ1/2杯、ポン酢 大さじ1と1/2杯

作り方 ①パプリカを半分に切り、種を取り、魚焼きグリルで皮が黒くなるまで焼く。
②火を消し、そのままグリルの予熱で蒸らしながら粗熱を取り、皮をむく。
③縦に食べやすい大きさに切り、〈マリネ液〉につけながら冷蔵庫でしばらくおく。



1人前
約49円

残ったカレーは絶対コレ!



ボリュームアップ

厚揚げと卵で栄養もアップ!

厚揚げ+卵でかき増しエビチリ(2人分)

富山県 T様より

1人前
約120円



材料 むきエビ200g、しょうが(みじん切り)1片、長ネギ(みじん切り)1/2本、厚揚げ1/2枚、卵2個、豆板醤小さじ1杯、サラダ油 大さじ2杯

〈エビ下処理〉塩少々、片栗粉 大さじ1杯
〈エビ下味〉塩コショウ少々、片栗粉 大さじ1杯
〈合せ調味料〉ケチャップ大さじ4杯、水 1/3カップ、酒・砂糖 大さじ1杯、片栗粉大さじ1と1/2杯

準備 ・エビの殻をむいて、背に縦に少し切込みを入れる。
・〈エビ下処理〉でもみ込み、ボウルの中で水洗いし、水気を拭き取る。
・〈エビ下味〉をまぶす。
・厚揚げを湯通しし、水気をとって、食べやすい大きさに切る。

作り方 ①〈合せ調味料〉をよく混ぜておく。
②熱したフライパンにサラダ油大さじ1を引き、エビをさっと炒めて取り出す。
③同じフライパンに残りのサラダ油を入れ、豆板醤、しょうがとねぎを弱火で炒め、香りが出たら厚揚げを炒める。
④〈合せ調味料〉とエビを加えてひと煮立ちした後、溶いた卵を入れ、ふわっとかき混ぜれば出来上がり。

昨日のカレーをアレンジ

焼きチーズカレードリア(1人分) 富山県 H様より

1人前
約100円

材料 ご飯茶碗1杯、残ったカレー(レトルトでも)1人分、とろけるチーズ1つかみ、卵1個

作り方 ①残ったカレー鍋にご飯を入れて混ぜる。
②耐熱皿にバター(分量外)を塗って①を入れる。
③とろけるチーズをのせて中心をくぼませ、卵をのせる。魚焼きグリルで焼く。
両面焼：上弱・下強で7分
片面焼：アルミホイルをして強約5分、取って約3分

その他のレシピはホームページでご紹介♪ www.livic.co.jp

投稿募集
次回のテーマは

おうちの自慢のレシピを教えてください。

見たくさんのおみそ汁は見た目にも楽しいもの。毎日違うお味噌汁の中は何ですか?

わが家のみそ汁レシピ



本誌掲載の方にはちょっといいものプレゼント!

わが家のみそ汁レシピ大募集! ★本誌掲載で景品進呈!

全国各地、皆様のお宅で作っている「おすすすめのみそ汁」を紹介して下さい。
※記入はご自由です。お気軽にお書き下さい。

アンケートに答えると、グルメなプレゼントが当たる!

あてはまるものに✓をお付け下さい。
※プレゼントの詳細は裏面へ。

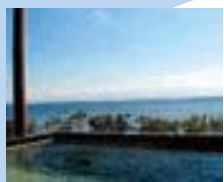
- ①リビックの担当者をご存知ですか? (どちらか分かる場合は複数回答)
 名前を知っている 顔を知っている 知らない
 リビックの安心点検サービスを受けられた印象を教えてください。(複数回答可)
 受けたことがない 印象が良くない
 結果説明がなく、よく分からなかった
 急にいられて困った 安心できる 好感が持てた
 その他 ()
- ②安心点検サービス時に他に受けたたいサービス(無料)はありますか?(複数回答可)
 コンロ清掃サービス コンロの便利な使い方説明
 包丁研ぎサービス 新商品の説明
 家庭でできるエコ提案
 その他 ()
- ④今後発行する下記ギフトカタログを希望されますか?(複数回答可)
 アストモスギフト 記念館

貴重なご意見ありがとうございました。
アンケートの応募締切は平成23年9月10日です。

リビック富山 編
ほのぼの散歩道
富山県氷見市
ラ・セリオール様、民宿 青柳様
民宿 わたなべ様

気軽に訪れて、食べて、癒やされる氷見の宿たち。

「天然の生け簀」とも言われる日本海有数の漁場・富山県氷見沖から毎日、とびきり新鮮な魚介類が届けられるのが、氷見の民宿の魅力。美しい景観と旬の味覚をふんだんに楽しめます。



海に浮かぶような露天風呂



スタッフが優しく迎えてくれます。

和室の他、洋室もあります。

- 富山県氷見市泊1720 ●0766-74-7111
- http://la-seriole.net/
- 1泊2食(平日) 11,025円～(土・祝前日) 12,075円～
- 日帰り入浴 大人400円16:00～21:30(土日祝11:00～。不定休の為事前にご確認下さい)
- レストラン12:00～14:00/カフェ11:00～18:00

ラ・セリオール

全室オーシャンビューの 抜群の景観

海に突き出た岸壁のペンション風の建物で、どの部屋からも海が見えるのが魅力。海に面した露天風呂は、まるで海に浮かんでいるかのような感じ…。オーナーは17代続く網元の家柄なので、キトキトの魚が魅力です。海水浴や釣り、寒ブリも食べに来て欲しいとのこと。



民宿 青柳



宿は松にこだわった作り



もちろん和室にも松が。

総檜造りの癒やしの宿

「舟盛りの刺身がおいしい」とお客さんの間で評判です。寒ブリの季節は特におすすめ。館内は総檜造りで、お風呂ももちろん松風呂、湯船を定期的に交換するというこだわりぶりです。この松風呂からの眺望とご主人・女将さんの人柄が人気の秘密です。



浴室からのすばらしい眺望

- 富山県氷見市小杉1-3 ●0766-72-3230
- http://himi-aoyagi.com/ ●1泊2食(全日)8,800円～

民宿 わたなべ

アットホームな雰囲気の魅力

豪快で神秘的な洞窟風呂が自慢の、お客様とのふれあいを大切にするわが家のような宿で



広い和室宴会場



洞窟を利用した豪快なお風呂

す。魚は女将さん自らが魚市場で仕入れたり、ご家族の漁師さんのおかげで、一般に出回らない魚を食べることもできます。これからの季節は、生ガキ・岩ガキもおすすです。

- 富山県氷見市小境43 ●0766-78-1118
- http://www.himi-watanabe.com/index.html
- 1泊2食(平日) 9,500円～(土・祝前日) 10,500円～
- 日帰り休憩 大人5,000円～

女将さん



喜ばしいプレゼント
アンケート
プレゼント

応募方法

下記のハガキ裏のアンケートにお答えいただき、「わが家のみそ汁レシピ」(任意)、必要事項をご記入の上、ポストへ投函してください。

応募締切り：2011年9月10日



お取り寄せグルメ 7名様

下記の写真はイメージです。



「アストモスギフト」カタログ掲載のお取り寄せグルメをプレゼント! 何が当たるかは、届いてからの楽しみ。

さらに
Wチャンス!

「ミニレシピブック」を
100名様に!

※ご記入いただきましたお客様の個人情報は当社で厳重に管理し、賞品の発送やご連絡、情報の提供などに使用する以外一切使用いたしません。アンケートは個人を特定しない情報として保管し、今後のサービス向上のために使用させていただきます。ご協力お願いいたします。
※抽選当選:応募締切り後、厳正な抽選の上、当選者を決定し、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

アンケート用紙の記入欄。QRコードと「リビック」のロゴが印刷されている。



フリガナ	お名前	年齢
ご住所	〒	都・道・府・県
電話番号		

株式会社リビック
富山市総曲輪三丁目1番7号
リビックグループ編集室行

郵便はがき
9308790



私たちに對するご意見、または日頃の疑問、お困り事など、何でもご自由にお書き下さい。

リビック・ぷれオ ガス機器リースらくとくチョイスはじまります!



まとまった購入資金はナシ!

Siセンサーコンロからエネファームまで、最新ガス機器が、
月々わずかなお支払いでお宅に!



月々 **1,550円**~で (税込)

ハオS660VGAS-L/R 5年契約

最新安心!
Siセンサーコンロ

使いやすいで、楽しさを彩るコンロ

いろんなお料理を楽しみたい方に



My tone+ RS78W7K12R-VL/R

月々 **2,600円**(税込) 5年契約



DELICIA RHS71W10G7R-SL/R

月々 **3,900円**(税込) 5年契約

らくとくチョイス

- 弊社のLPガスをご利用の方
- 現在お住まいの住宅に機器を設置される方
- 持ち家にお住まいの方
- 家庭用として機器を使用される方

らくとくチョイスおすすめポイント

リース料金 = 本体価格 + 標準取付費 + 無料修理サービス

ココがチョイス

標準取付費込みのリース料金

ココがチョイス

最新の設備機器が
月々のリース料金で使える

ココがチョイス

リース期間中の修理費は、無料

※ご使用上の誤りによる故障、本体のサビ、変形、汚れ等はお客様負担となります。また、電池や交換部品(ごつく・グリル網)等の消耗による交換は故障ではないので対象外となります。

ココがチョイス

「取替更新」で最新モデルが選べる

リース期間満了時に新たなリース契約で「取替更新」すれば、最新モデルが選べます。余分な手数料はかかりません。

リース対象機器



お取り寄せ、夏の贈り物に。笑顔になれる夏ギフト。

私へのご褒美ね!

気品に満ちた上質の食材による「逸品」

これなら贈りたいわ。

磨き抜かれ愛され続ける定番の味

ひんやり贅沢、くちどけうるおいアイスクリーム

まあ、おいしそつ!

ご贈答品やご自分へのご褒美に
選りすぐりの厳選ギフトはいかがですか。

お中元・お歳暮・お取寄せなどに

ご婚礼・快気祝い・記念日などに



ご希望の方は、付属ハガキのアンケート④をチェックしてご郵送下さい。

※両カタログとも年2回の発行です。

つぶやきメモ 編集後記

表紙の写真は各地のリビックメンバーとおお客様の笑顔の写真です! ご存じの方はいらっしゃいましたでしょうか? 私が日々の生活に心がけている事は、『常に笑顔』です。笑顔が多い人は実年齢より5歳は若く見えるそうですよ! 笑顔でいると人が集まり、活気が出て、幸せが舞い込んでくると信じています。生活の中に笑顔がないとどうでしょうか? 楽しい気分でも、なぜか沈んでしまう。そのような経験は誰しもお持ちだと思います。ここで笑顔になる話を一つ。小学生の時、『コイの餌10円』と書いてあるのを見て10円玉を投げていました。『笑う門には福来る』は間違いなく本当です!! 日々笑顔で生活したいものです。(キツネヅカ)



株式会社リビック 〒930-0083 富山市総曲輪三丁目1番7号 ☎076-424-1721
URL <http://www.livic.co.jp> E-mail info@livic.co.jp



リビックルームは、環境に配慮して、大豆油インキを使用し、印刷時に有害な廃液が出ない「水なし方式」で印刷しています。

2011.07