IHクッキングヒーターに相性バッチリの「鉄のフライパン」

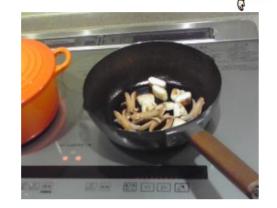
IHクッキングヒーターの効率を最大限に引き出してくれるのが鉄のフライパンです。

鉄のフライパンはお手入れがちょっと面倒かもしれませんが、 慣れてしまえばとってもIHと相性がよく、安価で長持ちする優れモノ。 とってもオススメです♪

●【鉄のフライパンでの調理方法】

フライパンを中火以下で熱し、油を敷いて 煙が少し出たら食材を入れます。 特に卵焼きは多めに油を入れて、必ず煙が 出てから卵を流し込むと上手に焼けます。

鉄製なら傷つきにくいので、硬い菜ばしや ステンレスのへらでガシガシ食材を混ぜ られることも魅力です。



●【鉄のフライパンのお手入れ方法】



キッチンペーパーで汚れを拭くだけです。 油分が付いているほうがさびないので、 洗いません。

汚れが底にこびり付いている場合は、 タワシやブラシでこすりながら水洗い します。洗剤は極力使いません。 水洗いした場合はさび防止の為、 IHで1分ほど空だきしてから油を

薄く敷いておきましょう。

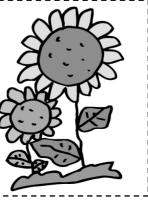
使い込んできたフライパンは油っぽいので他の調理器具と重ねて収納できない ので、壁面に吊り下げておくと便利です。

今月の花

ビビットな黄色、太陽のように大きな花。 向日葵は夏を代表する花です。華やかな 黄色のイメージが強いですが、オレン ジや白などの色もあります。

向日葵

向日葵の花言葉は「憧れ」「あなただけ を見つめる」です



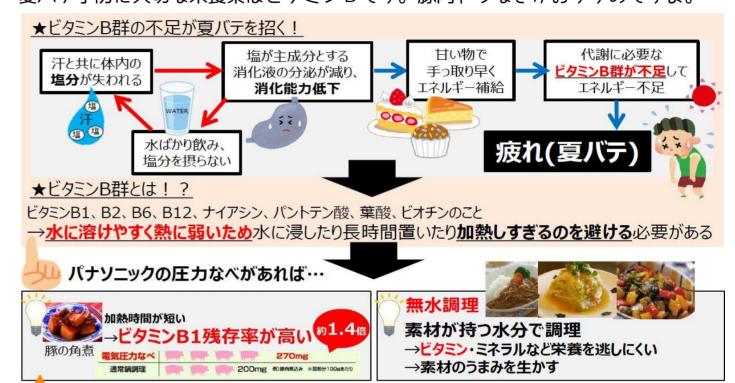
夏バテ予防

夏の疲れを栄養補給でのりきろう!



暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。私は毎日汗だくになりながら 通勤しています。しかし水分をとるのをつい忘れてしまい、夜に頭痛になり夏っ て辛いな~と感じています!しっかり水分、塩分を取り今年も元気に夏を乗り越え たいと思います♪

夏バテ予防に大切な栄養素はビタミンBです。豚肉やうなぎがおすすめですよ。



編集後記

このお便りを書いてるのが7月下旬なんですが、 現時点で梅雨は開けていません。

皆様へ届くころには連日の猛暑になっているかもしれませんね。体調管理には気を付けてくださいね。

お盆前のエアコン取付のスケジュールは、現時点ではぼ埋まっていますが、「メインの部屋が壊れた!」「お盆で家族が帰ってくるのに困った!」という急ぎのエアコン取付工事を、1日1~2台程度ですが緊急対応を追加可能な体制で受付けさせていただきます。お困りの際は当店までお声掛けくださいね。





取締役 林昌明

ハヤシ電器はこんな店です!

私たちは、地域のお客様に

"いつもお役に立ちたい"

をモットーにしている熊野町にある 電気屋です。今年で創業44年を迎え ます。

テレビや家電製品のご相談はもちろん、太陽光発電やオール電化・リフォーム施工も得意としております。 気軽に相談できる電気屋として、いつでもお声がけください!

電話: 0584-92-0884