

グリルでっくろう~! 時短お弁当づくり

朝のお弁当づくりは大仕事。できるだけ簡単に時短で作りたいものです。そこで使ってほしいのが「魚焼きグリル」。魚焼きグリルの高温で、短時間で一度に異なるおかずが作れます。また、魚焼きグリルを使うと余分な油を使わないのでヘルシーに仕上げることができます。今回はおかずをすべて魚焼きグリルで作ってみます。いろいろ応用してみてください。

材料 一人分・作り方 (両面焼きグリルを使用)

- ミニトマト2つ ■ アスパラ1本
- ベーコン1枚 ■ ソーセージ1本
- しめじ10本 ■ とろけるチーズ1枚
- 卵1個 ■ マヨネーズ
- ケチャップ少々 ■ アルミカップ数枚



① おかずの下ごしらえをする

- 【焼きチーストマト】ミニトマトはヘタを取って傷や穴を開けるからアルミカップを入れて、上にとろけるチーズをのせる。
- 【アスパラのベーコン巻】アスパラを切り電子レンジ(500W)に30秒温める。温めたアスパラをそれぞれベーコンで巻く。
- 【キノコのマヨネーズ焼き】しめじは石づきを取り、アルミカップにいれてマヨネーズをかける。
- 【目玉焼き】アルミカップを2重にし卵を割り入れる。
- 【焼きソーセージ】ソーセージに浅く切れ目を入れておく。

② ①のおかずを乗せ5分ほど焼く。焼けたおかずから取り出す。焼きが足りぬものは再度数分焼く。



③ 弁当箱にご飯とおかずを詰めてできあがり。

*ガスコンロの機種によって、焼き時間が変わってきます。途中で焼き具合を見てください。片面焼きグリルの場合は時間をもう少し長くとってください。インゲンのベーコン巻と焼鮭は両面を焼くようにしてください。

- 魚焼きグリルの庫内は250度~400度にもなります。オープンとは異なり、余熱なしであっという間に高い温度になり、「直火」と「対流」の2つの加熱方法が同時に行われます。
- 魚を焼くほかにトーストや肉や野菜のグリル焼き、ピザなど多彩なお料理が短時間でおいしく作れます。魚焼きグリルには片面焼きと両面焼きがありますが、両面焼きグリルは使い勝手がよくオススメです。調理時間も短く、裏返す必要がないので、お料理の手間が断然違ってきます。

でっくろうき

つむじ11才。あまり飛べなくなり、足に力が入らなくなってきました...

父が小屋にはしごを付けてバリアフリーに元気に歩いています。ずっとずーっと元気でいてほしいなあ~。



帯広ガスからの大切なお知らせ

3年に1度の安心点検!!

ガス設備 定期保安点検

ガス事業法により4年以内に市内を一巡するよう地区ごとに定期点検を実施しています。

作業時間
15~20分
作業内容により
かわります

点検は
無料です

点検地区のご確認方法

ガスご使用量のお知らせ(兼)ガス料金等口座振替済領収証日頃、帯広ガスをご利用いただきありがとうございます。

料金番号 00987-6543-210

お客様名 帯ガス ほのお様
ご住所 帯広市西9条南8丁目5
方書

ガスご使用量のお知らせ

2020年5月分	期間	4月6日~5月5日
検針日	5月5日	振替予定日
当月指数	75.0 m ³	
前月指数	50.0 m ³	
メーターの消費量	見本	m ³

今月のご使用量 25 m³
請求予定金額(税込)

【器具・工事は含まれません。推定等、実際の請求額と異なる場合があります。】

日頃、帯広ガスをご利用いただきありがとうございます。

料金番号 00987-6543-210

お客様名 帯ガス ほのお様
ご住所 帯広市西9条南8丁目5
方書

料金番号 00987-6543-210

頭5ケタの番号が点検該当地区です。

■ ガス設備点検予定地区 ■

- ・ 9/16~11/15まで
- ・ 00451 ・ 00452
- ・ 00454

*訪問日は巡回状況により数ヶ月前後する場合がございます。

*訪問の月は巡回状況により数ヶ月前後する場合がございます。

ガス設備定期保安点検に関するお問い合わせ

点検実施会社

OBIHIRO GAS

株式会社 帯ガスサービス

帯広市西9条南8丁目5 (帯広ガス株式会社内)
TEL(0155)24-6000

ガス料金の“クレジットカード払い” 対象拡大11月請求分よりスタート!

現在お取扱い中の★日専連ファミス、★NCCの2社に加え、VISA、JCBなど主要ブランドもお取扱いを開始いたします。10/1(予定)より帯広ガスホームページ内に「専用サイト」を設けますので、詳しくは「専用サイト」をご覧ください。
※お手続きにはインターネット接続環境が必要となります。
※「11月請求分」は11/5までに手続きが完了しているお客さまが対象となります。

ほっと一息に関するお問い合わせ

ほっと ほわっと めくっと

帯広ガス株式会社

〒080-0019 帯広市西9条南8丁目5番地
☎(0155)24-4200

帯ガスだより

ほっと一息

9月号
vol.150

■ ガスと暮らしの安心運動

■ グリルでっくろう時短お弁当



保安情報

定期保安点検のお知らせ

てくてく日記

クレジットカード払い対象拡大準備中

帯広ガスのホームページもご覧ください

http://www.obigas.co.jp 帯広ガス | 検索

「ガスと暮らしの安心」運動実施中!!

令和2年9月1日～11月30日

ガス機器使用時の換気、換気設備及びガス機器の点検・清掃・整備等「日頃のチェック」で事故は防げます。

みなさま一人ひとりがガス機器や接続具に日頃から注意して、快適&安全にガスを使いましょう。

- 主催：一般社団法人日本ガス協会/一般社団法人日本コミュニティーガス協会
- 後援：経済産業省
- 協賛：一般社団法人日本ガス石油機器工業会/ガス警報器工業会

あなたの日頃のチェックでガスを快適&安心にお使いいただけます。

安心チェックポイント1

ガス機器を使うときは必ず換気を!



ガスが燃焼するには、新鮮な空気が必要です。閉めきった室内で換気をせずにガスを使用すると、燃焼するための酸素が不足して不完全な燃焼となり、有害な一酸化炭素(CO)が発生する可能性があります。一酸化炭素(CO)は無味・無臭。知らないうちに吸い込んで死にいたることも。ガス機器の使用中は、換気扇を回す、窓を開けるなど必ず換気をしましょう。

安心チェックポイント2

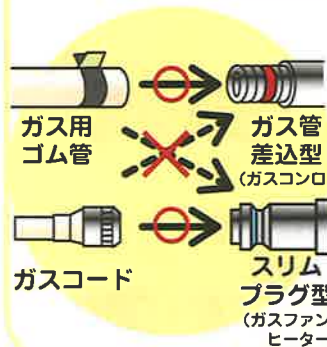
古いガス機器はセーフティガス機器への早めに交換を!



ガス機器も古くなると部品が劣化し火災や事故のおそれがあります。古いガス機器は安全装置[※]の付いた「セーフティガス機器」に早めに交換しましょう!
[※]不完全燃焼防止装置付き小型湯沸器 Siセンサー付コンロなど

安心チェックポイント3

ガス機器の接続は形状に合った適切な接続具を!



「ガス機器」、「ガス栓」は、種類によって接続する口の形状やサイズが異なります。正しく接続をしないとガス漏れ、火災などの原因に!ガス機器および接続具の取扱い説明書をよく読んで、接続の形状やサイズに合ったもので接続しましょう。

安心チェックポイント4

ガス漏れ、CO中毒の防止に警報器の取り付けを!



万が一のガス漏れや、不完全燃焼による一酸化炭素が発生した場合、ランプと音声でお知らせします。火災はもちろん、「3つのあんしん」を24時間見守ります。1台で火災・ガス漏れ・一酸化炭素をキャッチする”複合型警報器”の取り付けをおすすめします。交換期限は5年なので期限が過ぎる前に交換しましょう。

安心チェックポイント5

地下の古いガスを交換して安心!



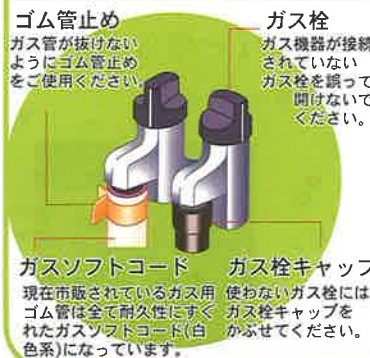
土の中に埋められた亜鉛メッキ製のガス管(白ガス管)は、年を経るとともに腐食が進んでいきます。腐食したガス管を使用していると、ガス漏れの危険性があります。埋設されている環境にもよりますが、およそ20年が交換の目安です。

腐食や地震に強い新しいガス管!

土中埋設管にポリエチレン管(PEP)を使用します。素材はポリエチレンなので、腐食に強く可とう性もあるので地震でガス管が折れることもありません。ただし、紫外線には弱いので屋外露出部の配管には適していません。

安心チェックポイント6

使用していないガス栓の誤開放にご注意を!



ガス機器が接続されていない(不使用)ガス栓を誤って開けると、ガスが漏れて大変危険です。接続されていないガス栓には「ガス栓キャップ」をかぶせてください。また古いガス栓をお使いの場合は、より安全型のヒューズガス栓への交換をお勧めします。(詳細は帯広ガスへ)