

# E・C・Sニュース No.5

甲子園で高校球児たちの熱戦が、日々繰り広げられています。幼い頃はずっと年上のお兄さん達がやっていたのに、今や一回り以上年齢が違っています。月日のたつのは本当に早いです。

 <p>上：火災警報器 右：防犯カメラ</p>	<p><b>当社取扱商品紹介コーナー</b></p> <p>今回ご紹介の(ガス)商品は… 家族の安全をしっかり見守る 【火災警報器】、【防犯カメラ】の2つです お盆で家族が集まったときに、防災等について話しあってみませんか？</p>
<p><b>火災警報器が救った命の数々(奏功事例)</b></p>	
<p>○一足先に設置を義務化した国では、火災件数、死者数共に半減しました。 ○今年2月に須賀川市内某アパートにおいて発生した火災(ぼや)では、隣人の人が警報音に気づき、当該部屋のサッシ窓を割って、室内に入り火災を未然に防ぐということができました。</p>	

## ”2号連続クロスワード”

ECSニュースNO.5、NO.6の2号にわたりまして皆様に挑戦します。  
見事2号連続で正解した方には、小さな幸せが訪れます。

# 今月の食材 ～ 健康は食から～



豚バラの冷菜にんにくソース  
簡単にできて豪華、しかもおいしい  
3拍子そろった1品です。  
夏バテ気味でも箸がのびるかも

きゅうり、豚肉の効能・効果  
○胡瓜には肌荒れ予防、体を冷やす  
効果が、豚肉はビタミンB1が豊富で  
疲労回復に効果があります。

## 【材料(4～5人分)】

豚バラ肉(ブロック) 500g  
きゅうり 3本  
もやし 1袋  
にんにく 3～4かけ  
しょうゆ 150cc  
  
しょうが 1かけ  
ねぎ(青いところ) 2～3本分

## 【作り方】

1. 大きな鍋に湯を沸かす。まず、根を取ったもやしをさっとゆで、すぐに冷水にさらし、水を切ったら冷蔵庫で冷やしておく。
2. にんにくはみじん切りにし、しょうゆに漬けしておく。
3. 鍋に皮をむいたしょうがとねぎ、肉を入れて30分ほどゆでる。
4. 竹串がすっと通るようになったらゆであがり。かたまりのまま流水で冷やす。
5. 肉が冷える間に、きゅうりを長さ5～6cmの薄切りにする。長いままピーラー(皮むき器)で薄くし、後で短くまとめて短く切ると便利。
6. 皿にもやしときゅうりを敷き、薄切りにした肉を並べ、にんにくごとしょうゆをかけ回す。

One point

夏に作る時は、肉も冷やし、しょうゆにごま油を少量加えると食欲がアップします。また、ゆで汁は、しょうゆと酒で調味すると、スープなどのベースになります。

## 社員のひとり言

ECSニュース担当の江連が送る今月のひとり言

暑くて寝苦しい夜が続きますが、皆様体調を崩したりはしていませんか？私がお手紙から実践していき寝苦しい夜を快適に寝る方法をご紹介します。用意して頂くものは空のペットボトルです。ペットボトルに水を入れ、半日位冷蔵庫に入れおきます。寝る前にペットボトルを取り出し、タオルでくるんで脇の下や首の下にはさんで就寝するとびっくりする位よく眠れます。ペットボトルのサイズは色々ありますが、自分に合うサイズを見つけるといい。それではまた来月に。

## 当社取扱商品・サービス品目

									窓に塗るだけ 夏涼しく 冬暖かい
LPガス	灯油	ガスコンロ	ビルトインコンロ	給湯器	ガスストーブ	ガス炊飯器	ガス乾燥機	石油ストーブ	光熱フィルター
									不動産業務 全般ご相談 ください
エアコン	トイレ	台所	防犯・防火	各種器具・水回り修理	ハウスクリーニング	ハウスクリーニング	ハウスクリーニング	不動産業	

# E・C・S株式会社

〒962-0817 福島県須賀川市南上町131-6 (東部環状線沿いかワチ向かい)  
TEL0248-75-1075 FAX0248-63-3520  
<http://www.e-c-s-co.jp>

