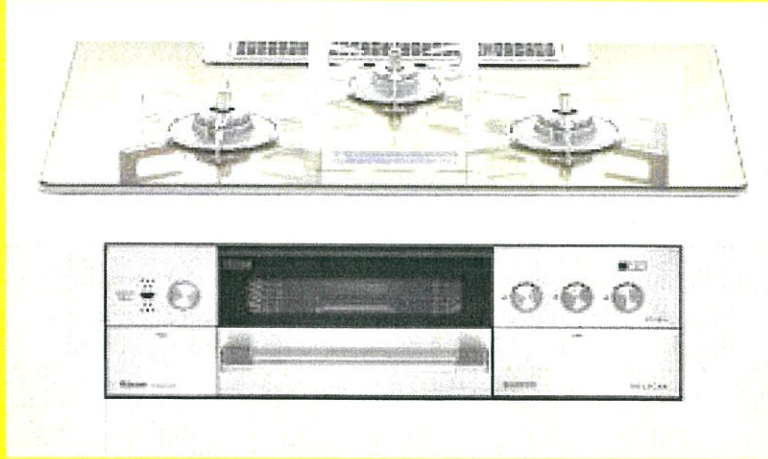




# 最新モデルコンロ展示中



木枯らしが吹き始め、寒い冬がやってきますね  
今月からE・C・Sの展示コンロが新しくなりました。

ガスコンロの耐用年数は一般的に8～10年となっています。  
最新モデルのガスコンロに見て触れてみませんか？  
ガスコンロを購入のお考えがない方でもお気軽にご来店ください。

0248-75-1075 担当・江連 嶋田

## ブロッコリーの ペロンチーノ



### 材料 (2人分)

・ブロッコリー	100g位
・オリーブオイル	大さじ2
・ニンニクスライス	2片
・鷹の爪	少々
・塩	適量
・ブラックペッパー	適量

## 今月の作ってみよう ～健康は食から～



今月は11月が旬のブロッコリーです。  
ビタミンCが豊富で栄養満点の食材です。  
もう一品欲しいときや、さっと出せるお酒のおつまみにもなります。  
ガスの高火力でサッと炒めるのがおいしさのコツですよ。

- 1.ブロッコリーを洗って小房にわける
- 2.ブロッコリーを、耐熱容器にいれレンジで  
2分加熱し水気を切る
- 3.フライパンにオリーブオイルをいれニンニクと  
鷹の爪を香りが出るまで炒める
- 4.ブロッコリーを加え塩・胡椒で味をととのえる。



# 暮らしのお困りごとはありませんか？

E・C・S(株)は、みなさまのご愛顧により今年で設立11年目となります。

みなさまのライフパートナーとなれますよう、ガスや不動産だけでなく大規模リフォームや本当にちょっとした「困った」の力になりたいと思っています。「重いものがうごかせない・・・」「高いところの荷物がとれない・・・」そんな小さなことでも結構です。ぜひ、お気軽にお問い合わせください。



0248-75-1075 (担当・江連 嶋田)

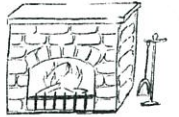
## レンタル ガスファンヒーター はじめませんか？

毎年、ご好評いただいているレンタルガスファンヒーターが今年も始まります。

500円/月 で、ファンヒーター本体をレンタルいたします。

シーズンオフには、引き取りにうかがいますので、

保管場所もとらず、灯油を入れる手間もありません。ガスファンヒーターは、立ち上がりがはやく、あっという間に室内が暖まります。詳しいことは、ECS(株)まで ご相談ください



担当 江連・嶋田まで 75-1075

11月も前半が終わり、いよいよ冬本番となってきましたね。

寒い季節は、空気が澄んでウオキングにはよい時期ですが、



ついつい出欠精になってしまいますね。そんな時は、読書の冬ですね。

最近読んでおもしろかった本は『やめてみた』 玄冬舎 水たはばほん著

作書は、当たり前のように使っていたテレビや洗濯機、ゴミ箱からモヤモヤの人間関係や友達で

ヒリアスガ「やめてみた」というお話しです。私も作者を交えて、「炊飯器」を「やめてみた」

炊飯ジャーをなくして、鍋でごはんを炊いています。こんな時、

ガスコンロの炊飯機能はとっても便利ですよ。短時間で炊けるので

もう一品多く作ることもできますよ。おすめの本があったらおしえて下さいね。



## E・C・S株式会社

ESTATE CONSTRUCTION SURAGAWA

〒962-0817 福島県須賀川市南上町131-6

TEL 0248-75-1075 FAX 0248-63-3520

ホームページ e-c-s.jp

