

最初から最後まで水のチカラで調理することで、
焼き目をつけながらも食材の中心まで
しっかり火を通し、**適度なうおいを与え、**
おいしい仕上がりを実現！



アトム電器は
安全・快適・スマートな暮らしの
サポーターを目指します！



暮らしの ワンポイント 情報



出典：警視庁 https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/doro/Residential_roads.html

令和8年
9月1日～

生活道路における自動車の
法定速度が引き下げられます！

60km/h→30km/h

生活道路とは

主に地域住民の日常生活に利用されるような道路

こんな道は特に気を付けよう！

民家・商店
が多い

通学路
がある

天候等で
視界が悪い

カーブが
多い

法定速度が
60km/h
のままの道路

- 道路標識又は道路標示による中央線又は
車両通行帯が設けられている一般道路
- 道路の構造上又は柵その他の工作物により
自動車の通行が往復の方向別に分離されている一般道路
- 高速自動車国道のうち、本線車道並びに
これに接する加速車線及び減速車線以外のもの
- 自動車専用道路

脂質が気になる方へ！ 今日のヘルシーレシピ♪

うなぎともやしの
コチジャン炒め丼

季節の食材 うなぎ

エネルギー / 391kcal
コレステロール / 92mg
食物繊維 / 3.9g

材料(1人分)

- ・うなぎの蒲焼.....1/2串(40g)
- ・蒲焼のたれ.....小さじ1
- ・コチジャン・水.....各小さじ1
- ・もやし.....1/2袋
- ・ごま油.....小さじ1/2
- ・万能ねぎ.....2本分
- ・玄米ごはん.....120g

作り方

- ① うなぎの蒲焼は太い短冊切りにし、熱湯をかけて臭みを除き、蒲焼のたれにコチジャンと水を合わせたたれを1/3ほどかけて、オーブントースターで5分焼く。
 - ② もやしはひげ根を除き、万能ねぎは4～5cm長さに切る。
 - ③ フライパンにごま油ともやしを加えて、蓋をして強火で蒸し焼く。蒸気が上がった後、うなぎと残りのコチジャンだれを加えて炒め、万能ねぎを最後に加え、器に盛り付ける。
- 暑い夏ですから、丼としてだけでなく、そうめんや冷麦の上にかけても合います。のどごしがよくて食もすすみますよ！

出典：オムロンヘルスケア株式会社様ウェブサイト「ヘルシーメニュー」

紅茶の種類と特徴

紅茶は完全に発酵した茶葉のことで、同じ茶葉でも発酵度合で
緑茶(不発酵) / 烏龍茶(半発酵) / 紅茶(完全発酵) に分かります

名称

香り

産地

味

ダーズリン

華やかな香りが多い
とても香り豊か

インド

苦み・渋みが少なくすっきり

アッサム

甘い香りが多い
ナッツのような香り

インド

しっかりとした
コク・苦み・渋みがあり濃厚

ニルギリ

甘い香りが多い

インド

適度な酸味・渋みがあり
さっぱりしている

ウバ

メンソール香
華やかな花の香り

スリランカ

強い酸味と後を引く
濃厚な渋みがあり爽やか

ディンブラ

よく想像される
紅茶の香り

スリランカ

全体的なバランスが良い

キャンディ

甘い花のような香り

スリランカ

コクがありマイルド

ヌワラエリア

ブルーな香り
(青臭さ混じりの花の香り)

スリランカ

苦みと後を引かない
渋みがあり爽やか

キーモン

スモーキーで優美な香り

中国

酸味とコクがありさっぱり



美味しい紅茶の淹れ方

ティーバッグ

- ・1袋に対し 180mL
- ・1分半～3分

リーフ

- ・茶葉 4～6g
- ・沸騰直後の湯 360mL
- ・2分半～5分

水出し

- ・茶葉 10g
- ・水 1L
- ・冷蔵庫で6～8時間

★濃い / 渋い時は【抽出時間短縮】・薄い時は【茶葉を増量】してみよう！

美味しく保つ保存方法

冷暗所

直射日光の当たらない
涼しい場所◎
透明容器は避ける

低湿

コンロ / シンク周りを
避ける
梅雨時は乾燥剤を
入れる◎

密閉

【ティーバッグ】
ジッパー + 箱や缶の中
【リーフ】
袋 + 缶の中

防臭

臭いが強いものの
近くに置かない
※茶葉は臭いを吸着してしまうため

★冷蔵 / 冷凍は NG！ 結露が発生して、湿気によって傷む原因になるため