

アイプロ通信



皆様、はじめまして。この度、アイプロでコラムを発行することとなりました。これから毎月、皆様にとって少しでも役立つ情報や、心温まる話題をお届けできればと思っております。初回ということで、少し緊張しておりますが、今後皆様と一緒にこのコラムを育てていければ幸いです。どうぞよろしくお願い申し上げます。

ガスコンロで簡単レシピ ~しらすオクラトースト~



調理時間

カロリー

材料

| | |
|--------|------|
| オクラ | 6本 |
| 食パン | 2枚 |
| しらす干し | 大きじ4 |
| マヨネーズ | 大きじ6 |
| ピザ用チーズ | 40g |

約8分

396kcal(1人分)

(2人分)

①オクラを粗く刻み、しらすとマヨネーズを入れて混ぜ合わせる。

②食パンに(1)のをのせ、ピザ用チーズを散らす。

③(2)をグリルに入れ、両面焼グリルを点火し、上火強、下火強で4分焼く。



【寒い季節にぴったり！ガスファンヒーター】

おすすめ商品



寒い季節になると、暖房器具の準備が欠かせませんよね。中でも、ガスファンヒーターはすぐにお部屋を暖めたい方にぴったりの暖房器具です。

電気を使ったヒーターに比べ、ガスの力で瞬時に暖かさが広がり、部屋全体を効率よく暖めてくれます。アイプロではファンヒーターレンタルも行っております！お気軽にお問合せください。



最後までお読みいただき、ありがとうございました。

これからも皆様のお役に立てる情報をお届けできるよう努めてまいります。

次回もぜひお楽しみにしてください。

季節の変わり目、どうぞお体にお気をつけてお過ごしください。

