



皆さん、こんにちは！

段々とあたたかくなり外にお出かけしたい陽気になってきたと同時に、花粉や黄砂などが吹き荒れ、家に閉じこもりたいようにも思う今日この頃です。コロナ禍はほとんどおさまってきましたが、結局マスクは手放せないようです。



住宅省エネ 2025 キャンペーン

今年の1月のドームでもご紹介した、住宅省エネキャンペーン 2025 の詳細が発表されました！具体的なリフォーム内容をもとに、どれほど補助金ができるのか、シミュレーションしてみます！

ケース① キッチンの対面化

壁付けのキッチンを対面キッチンにリフォーム！

・キッチンセットの交換を伴う対面化	91,000 円
・ビルトイン食器洗機の設置	25,000 円
・掃除しやすいレンジフードの設置	13,000 円
・ビルトイン自動調理対応コンロの設置	15,000 円
・節湯水栓の採用	6,000 円
合計	150,000 円

ケース② 浴室のリフォーム

昔ながらのお風呂をユニットバスにリフォーム！

・高断熱浴槽の採用	30,000 円
・浴室乾燥機の設置	23,000 円
・浴室内への手すりの設置	6,000 円
・浴室と脱衣場の段差解消	7,000 円
・お風呂入口の間口の拡張	28,000 円
・節湯水栓の採用	6,000 円
合計	100,000 円

実際にリフォームする場合の内容や金額などは直接お問合せください♪

※補助額は一例です。※補助金の適用には条件があります。上記のリフォームだけでは補助金適用は出来ません。(断熱改修などとセットで行えばOK!)

今月のおすすめレシピ <イカとセロリのさっぱり炒め>

森安晴香

セロリの旬は春から初夏で、特に4月から6月にかけて、瑞々しく栄養価が高くなります。セロリにはビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富で、美肌効果、血圧を下げて心血管疾患を予防する効果、消化を助けて腸内環境を整える効果など、体にいい様々な効果が期待できます。また、セロリの香り成分にはリラックス効果があるとされており、ストレス軽減にも役立ちます。新年度のバタバタでお疲れの時には、セロリを使って体に優しいレシピを取り入れてみてはいかがでしょうか。



<材料 2人分>

- | | | |
|---------|-------|-------------|
| イカ (冷凍) | 200 g | ★合わせ調味料 |
| セロリ | 1 本 | ★醤油 大さじ 1 |
| 長ねぎ | 1/2 本 | ★酒 大さじ 1 |
| 生姜 | 一かけ | ★砂糖 小さじ 1/2 |
| ごま油 | 適量 | 酢 |

<イカの下処理用> 酒小さじ 2、塩小さじ 1/4、こしょう少々、片栗粉大さじ 1

<作り方>

1. イカは解凍しておき、食べやすい大きさに切る。
2. 1に酒、塩、こしょう、片栗粉を順にまぶし、熱湯でさっとゆでてざるに上げる、水けをきる。
3. セロリの茎は筋を除いて太い部分は縦に切る。葉はざく切りにする。
4. 長ねぎは斜め1cm幅に切り、生姜はみじん切りにする。
5. 中火で熱したフライパンにごま油をひき、長ねぎ、生姜、セロリの茎を炒める。油が回ったらセロリの葉を加えてさっと炒め、2のイカを加え、★の合わせ調味料を混ぜて入れる。
6. 仕上げにごま油小さじ 1/2 と酢を加えて大きく混ぜて完成です！