



皆さん、明けましておめでとうございます！本年もどうぞよろしくお祈りします！

毎年1月号のドーモで一年の抱負を発表しているのですが、今年は「寝落ちをしない」にしたいと思います。最近夜になるとすぐにソファなどで寝てしまい夜中に目を覚ますことが多いので、今年はきちんとした生活を送りたいです！



／ 今年も出ます！新築・リフォーム補助金！ ／

## 住宅省エネキャンペーン 2025

**断熱・水回り等**

リフォーム	新築
最大 <b>60</b> 万円	最大 <b>160</b> 万円

子育てグリーン住宅支援事業

**窓のリフォーム**

最大  
**200**  
万円

先進的窓リノベ 2025 事業

**給湯器の設置**

**5~20**  
万円

給湯省エネ 2025 事業  
賃貸集合給湯省エネ 2025 事業

詳細の発表はまだですが、現段階で工事はできますので気になられる方はお気軽に！

## 今月のおすすめレシピ <水菜と油揚げのチーズ巻き>

森安晴香

水菜は、淡色野菜のキャベツや白菜に似た色合いです。実は緑黄色野菜に分類され、淡色野菜と比べてカロテンの含有量が多いというのが特徴のひとつ。

水菜には、粘膜や皮膚の健康維持や美肌効果、免疫力アップにつながる“β-カロテン”をはじめ、免疫力アップ効果が期待できる“ビタミンC”、貧血予防に効果の高い“葉酸”、骨の生成を補助する“カルシウム”、余分な糖や脂質の吸収を妨げ、便秘を整える“食物繊維”、むくみや高血圧を予防する“カリウム”などを多く含有したバランスのとれた栄養価の高い野菜です。今回はおかずやおつまみにぴったりの水菜レシピを紹介します！



### <材料 2人分>

- 水菜 2株 (100g)
- 油揚げ 2枚
- スライスチーズ 3枚 (とろけないタイプ)
- ごま油 小さじ1

### <調味料>

- 醤油 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 水 大さじ2



### <作り方>

- スライスチーズ1枚は半分に切っておく。
- 油揚げの3辺に切込みを入れて開く。
- 水菜を油揚げの長さに合わせて切る。
- 2にスライスチーズ、水菜の順にのせて巻く。巻き終わりは爪楊枝でとめる。
- 中火で熱したフライパンにごま油をひき、4の巻き終わりを下にして中火で焼く。
- 油揚げに焼き色がついたら<調味料>を入れて、中に火が通り全体に味がなじむまで中火で加熱する。半分に切り、器に盛りつけて完成です！