

あの町・この町 ほっと な情報

街の小さなランドリー いしこし店

登米市石越町南郷字高森 215-3

地域の皆様のニーズにお答えして、石越町芦倉に初めての
コインランドリー OPEN!!

厚手の毛布やこたつ布団なども、洗ってから乾燥までできる大型・
中型洗濯乾燥機 3 台、乾燥機も大型・中型 7 台を揃えております。
1 回のご使用ごとに約 20 秒間の洗浄を行いますので、いつでも清潔
に使用する事ができます。皆様のお越しをお待ちしております☆



ご案内

営業 朝 6 時 ~ 夜 11 時まで
時間 (年中無休)

☆ 広々駐車場完備 ☆



「あの町・この町ほっとな情報」では、お店の紹介や各イベントのお知らせなどを、大募集しております。
掲載ご希望の方は、当社までどしどしお申し込み下さい!! たくさんのご応募をお待ちしております。

お手軽一品料理



ナスのミートソースフライ

【材 料】8 個分

- ・オリーブ油・・・小さじ 1
- ・ニンニクみじん切り・・・1/2 片分
- ・玉ネギ・・・1/2 個
- ・合びき肉・・・100g
- ・トマト缶・・・1/4 缶 (100g)
- (A) ・コンソメの素・・・1 個 (7g)
- ・ウスターソース・・・大さじ 1
- ・塩・コショウ・・・各少々

【作り方】

- ① フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りがたつてきたらみじん切りにした玉ネギを加えて炒める。
- ② 合びき肉を加え、肉の色が変わってきたらトマト缶、A を加えて煮込む。
- ③ 煮詰まったら塩、コショウで味を調え、冷ましておく。
- ④ ナスは 1cm 幅の輪切りにし、小麦粉をまぶす。ナスに②のミートソースをはさみ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ⑤ 鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ、揚げものの温度調整スイッチを押して 180℃ に設定する。④ を 3 分ほど揚げる。

- ・ナス・・・2 本
- ・小麦粉・溶き卵・パン粉・・・各適量
- ・揚げ油・・・適量



缶詰のミートソースを活用すれば、
より簡単につくれます!



クイズに答えて商品を当てよう!

KUMANEN

ドリームクイズ



★前回の当選者発表★

前回のクイズの正解は...

KNJ フレッシュ × 3

当選者の方々

ドリームくんオリジナル
グッズセット

及川 孝志 様

当社オリジナル詰め合わせ

千葉 純子 様 千葉 恭幸 様
佐藤 恵子 様 斎藤 ち奈子 様
(有) 中央測量設計事務所 様

以上 6 名様が当選されました。おめでとうございます!

ドリームクイズ 第 66 弾

今回のクイズもドリームニュースの中から出題です。
記事をよ〜く読んで答えを考えてね!



熱中症を予防するために
有効な方法は?

★正解者の中から抽選でプレゼント★

ドリームくんオリジナル
グッズセット 1 名様

粗品
(5 名様)

応募方法 / クイズの答えを専用の応募用紙にご記入の上 FAX、郵送または店頭へお持ちください。または、当社担当者がお伺いの際に、お渡し下さい。たくさんのご応募お待ちしております。

キリトリせん

ドリームクイズ応募用紙

応募しめきり 令和 1 年 7 月 20 日 (土)

クイズの答え (□の中にご記入ください)

お名前

〒

TEL

こまめな

□	□	□	□
---	---	---	---

アクアクララ で熱中症対策

水分を取るときのポイント

1. こまめな水分補給
熱中症対策を考える場合
には飲み物は少しの量を
こまめに飲むほうが
効果的です。

2. 塩分 (ミネラル) の摂取
スポーツドリンクやアクア
クララなどは水分と一緒に塩分
(ミネラル) も補給する事が
可能です。

熱中症を予防するために有効な方法なのが、水分補給
です。熱中症対策で水分を取る際の重要なポイントを
ご紹介します。



アクアクララは
カルシウム・カリウム
ナトリウム・マグネシウム
4 種のミネラル配合

3. 水分補給のタイミング

朝目覚めた時、朝食を食べる時
昼食を食べる時、スポーツの後
夕食後、入浴後、寝る前などは
体内時計の働きによって喉の渇
きを訴えます。そのときにミネ
ラルを含んだ水分補給をする事
は効果的な熱中症対策です。