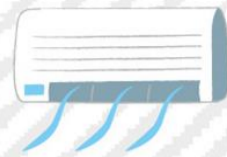


お使いのエアコン 突然の故障の前に今すぐチェック!

こんな症状ありませんか?



チェックポイント!

- 異音がする
- 異臭がする
- 効きが悪い



1つでも
あてはまったら
危険信号!?

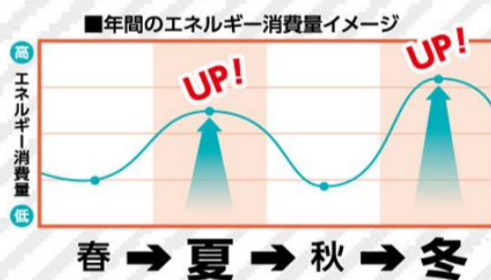
これから**夏本番** 真夏にエアコンが故障すると...

- 修理の間、暑いのを我慢...
- 人気機種が売り切れて手に入らない...



故障してからでは手遅れの場合も...

買い替える**早めがおトク!**
なら



※
家庭の光熱費の約**3**割は冷暖房費!
一般的に光熱費は
夏や冬が高くなっています。

※家庭におけるエネルギー使用内訳2012年度 出典:[エネルギー白書2014]



だから今!早めに空調設備を見直すことで
大きな省エネにつながるんです!



エアコンもはまでもんにお任せ下さい!



お料理の省エネ Let's! 省タイムクッキング

手間を省いて、スピーディにおいしく

しらす干しのラスク風



カルシウムをラクラク摂取!
おやつやおつまみにどうぞ

+ 材料 / 4人分

フランスパン…1/2本
A しらす干し…100g
マヨネーズ…大さじ5杯
パセリのみじん切り…10g

+ つくり方

1. フランスパンは幅1cmほどに切り分け、ひと晩おいておく。
2. 1.をロースターの「強」で約1分間焼いて取り出す。
3. Aをよく混ぜ合わせ、2.の表面にのせる。
4. 3.を再びロースターに入れ、「強」でパンがキツネ色になるまで焼く。

* 食品カロリー 約310kcal (一人当たり)