

# アルカディアーノース

Vol.04  
09年02月号

<発行>

アルカディアホーム 志木店（株）東日本  
都市開発  
埼玉県志木市柏町4-5-1  
Tel:0800-888-6522  
Fax:048-486-6521  
<http://www.arcadahome.co.jp>

## キッチン家電のエコクリーニング法

手軽で安全。合成洗剤を使わずに  
キッチン家電をキレイにする方法をご紹介します。

みなさんこんにちは。いかがお過ごし  
でしょうか。  
みんなの暮らしと住まいを快適に  
するためのちょっと役立つ情報をお届  
けいたします。

### 性能にも影響する 電子レンジの汚れ

開けるたびに気になる電子レンジの  
汚れ。でも実は、こうした汚れは見た  
目だけでなく、性能に影響すること  
もあります。庫内のこびりつき汚れ  
や食べ物くずがレンジのパワーを分散  
させてしまいパワーダウンの原因にな  
るからです。

そこで手軽にキレイにするには、電子  
レンジ庫内のしつこい汚れをやさかし  
て落とすのが一番です。たっぷりと水  
を含ませたフキンを庫内に入れて、2  
～3分加熱。この時にフキンから  
上昇する蒸気で  
汚れをやかし、  
浮き上がらせる  
というわけです。  
たらフキンを取り出しあげます。

### ポット、コーヒーメーカーの 汚れには「酢」

キッチンワークで活躍するポットや  
コーヒーメーカー。外側はフキンなどで  
拭けばキレイになりますが、内部の  
汚れはどうしていますか？なかなか  
落としづらい水垢汚れは、酢の力で溶  
けます。

ポットの場合は、水を規定のラインま  
でいっぱい入れ、酢を大さじ1～2杯  
程度加えて沸かします。沸騰したら  
かすることができます。

1時間ほど放置し水でよくす  
ぎます。酢のにおいが気になる  
ようなら、真



### 冷蔵庫内の汚れはアルコールで

しっかりと冷蔵庫  
掃除をするなら、  
食品の整理から  
棚板の丸洗いまで  
やらなくてはなり  
ませんがもう少し  
手軽にお掃除をしたいときは消毒  
用アルコールを使った拭き掃除がおす  
すめです。殺菌力に優れている上に  
揮発性が高いので、さっと拭くだけで  
汚れが落ち、すぐに乾きます。安全  
性も高いので、食品を入れたままお  
掃除ができるところも魅力です。

また、重曹水（水1カップに重曹大さじ  
1杯程度）をスプレーして汚れを拭き  
取ってから水拭きというのもおすすめ。  
重曹の消臭作用でニオイまでつき  
り落とせます。

### 「使うたび掃除」でキレイをキープ

当然のことですが、汚れはためない  
ことが肝心。ご紹介したような方法  
でたまたま汚れをすっきり落としたら、  
今度は毎日の「使うたび掃除」を心が  
けてその美しさをキープしましょう。

家電製品の汚れは、手あか、ほこり、  
調理からくる脂汚れなどですが使  
うたびにさっと拭くことを習慣づけ  
れば大変な汚れになることはほとんど  
ありません。炊飯器やポットなどの  
外側のプラスチック部分の拭き掃除に  
は、ミクロファイバー製のクリーニング  
クロスが便利。軽く水にぬらして拭く  
だけで、ほこりの黒ずみや油膜がすっ  
かり落とせます。



カンタン！

### 我が家の笑顔レシピ

#### 豚肉とセロリの中華炒め

野菜をたっぷり使った中華炒めのご紹介です。野菜は火を通すとたくさん食べることができます。セロリは風邪予防に効果的なビタミンCを含んでいます。



材料 2人分	豚ももスライス	200g	たけのこ(水煮)	120g	サラダ油	適量	砂糖	小さじ2
セロリ	中2本	2cm(根)4g(ひつみ)			炒め水	100cc	ガラスープ(無塩)	大さじ3
キャベツ	小玉1/4個	グリーンアスパラ	太体		炒め醤油	大さじ3	オイスターソース	小さじ2
人参	中1/5本	片栗粉	10g		レバ料理酒	大さじ3	こしょう・化学調味料	少々
玉葱	中1/2個	溶き水	大さじ1.5					

①きくらげを水で戻しておきます。

②野菜を次のように切ります。セロリ：3cm斜めスライス、キャベツ：ざく切り、人参：5mm斜め短冊、玉葱：5mmスライス、たけのこ：短冊切り、グリーンアスパラ：斜め1/3。

③炒めダレ（A）を鍋に入れ、沸騰直前に水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、一旦置いておく。

④フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を炒め、半分位火が通ったところで、人参、玉葱、セロリ、アスパラ、たけのこ、キャベツ、きくらげの順で炒め合わせます。

⑤火が通ったら、作っておいた炒めダレを入れ、手早く全体にからまるように炒め合わせて完成です。

栄養価 エネルギー：206kcal たんぱく質：14.3g 脂質：9.6g 食物繊維：3.8g 食塩：2.1g  
レシピ提供：エムサービス（株） 管理栄養士／仙波由香里

アルカディアホームにお任せ下さい。