

# 旬の味覚

# 今月はかぼちゃ



旬  
7月～  
12月

## かぼちゃの豆知識

かぼちやの果肉のオレンジ色はカロチンの色素の色で、カロチンは体内に入るとビタミンAになります。ビタミンAは粘膜や皮膚の抵抗力を高め、風邪を予防します。また、かぼちやにはタンパク質やミネラル、カリウムや食物繊維も含まれており、これらは血糖を下げるための胰臓からのインスリンの分泌を高めるので、糖尿病の食事にも有効です。

# うち新闻

2013年  
10月号  
No.12

皆様方に感謝です

当社のピッケルイベントで有りまして、ウキウキうつちー祭りには、ご多忙の中お運びを頂き錦上華を併せて頂きました事、誠に有難く、感謝を致しますと共に、御札を申し上げます。

今年は三回目の開催と言う事もありまして多少は内容的にも充実して来たのかなアと、自負しております。

しかし、まだ未熟でござい玉までの、皆様からの、ご意見、ご指導を節にお願い致す所であります。来年は更に、一步前へ、を合言葉に、スタッフ一丸となり精進して参る所存でありますので、ご支援賜われば、幸いに存じます。

秋、酣でござい玉す。行楽に、スポーツに、読書に、体力作りにと夫夫のお立場で深まろ秋を満喫しております。想い出の一ページに綴り込んで、と、願うウチノでござります。

内野徳治

## ウチノ★修理 menu

#### 〈お助け修理 MENU〉

- お風呂
    - 浴槽まわり水漏れ補修
    - タイル目地割れ補修
    - シャワーヘッド・ホース取り替え
    - 浴室内クリーニング
  
  - 台所
    - 換気扇交換
    - 換気扇・コンロのクリーニング
    - 蛇口パッキン交換
    - 淨水器取り付け
    - 排水管清掃
  
  - トイレ
    - トイレのつまり
    - ボールタップ交換
    - ウォシュレットの修理
    - 水漏れ補修
    - 手すり取り付け
  
  - 洗面台
    - 蛇口交換
    - 洗面台ヒビ割れ補修
    - 洗面台下の床補修
    - 排水ホース交換
    - 洗濯機パン交換



内野松



内野茂原

## 〈リフォーム MENU〉

- 水廻り改修工事全般  
(お風呂・キッチン・トイレ・洗面)
  - 外壁塗装工事
  - 内装工事  
(壁・床・天井の張り替え)
  - ふすま・障子・網戸の張り替え
  - 畳の表替え
  - 照明器具取り付け(LEDも可)
  - 給湯器交換
  - オール電化

ガス・灯油 NEWS

## 灯油スタンプカードについて

今お持ちの灯油スタンプカードの使用期限は

10月31日までとなりますのでご注意ください！

たまつたカード分が割引になるのもこの期間です。

11月より、また新しいカードになります。



リフォーム  
事業部 0120-472-146

エネルギー  
事業部 ☎ 04-2923-2443

おうちのウチノ 検索  
<http://www.ouchino-uchino.com>



〒359-1133  
所沢市荒幡 42



**今が旬!** 坊ちゃんかぼちゃのまるごとグラタン

ほくほく秋の味覚♡中に入れる具材はお好みで!!

**材料**

坊ちゃんかぼちゃ	1個
玉ねぎ	1/2個
しめじ	5g
鶏肉	100g
バター	10g
ホワイトソース缶	1/2缶
顆粒コンソメ	大さじ1/2
塩こしょう	少々
ピザ用チーズ	適量

**作り方**

- 玉ねぎをスライス、鶏肉は一口大、しめじはひとつづつにほぐしておき、鶏肉→玉ねぎ→しめじの順にバターで炒める。
- 炒めた具がしんなりしたら、ホワイトソースを入れ、コンソメ・塩こしょうで味をととのえる。
- かぼちゃをラップで包み、電子レンジで4～5分加熱する。ふたの部分をカットし、中のわたをスプーンでくり抜く。
- 具材を中心に詰め、ピザ用チーズをお好みの量のせる。オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。(目安は5分)

**完成～!!**

ショ  
ー  
レ  
ー  
ル  
ーム  
に  
す  
ば  
か  
り  
つ  
ん  
に  
す  
ば

荒幡にお住いのY.T様より  
こんなおたよりをいただきました！

武気仙源とは？  
「武氣」とは何か？ 来は違う  
来は 梅雨に悩む、Y.Tとどう眉です。  
来は、24歳、男性です。

今年の夏は、梅雨続きでしたが、来はここでは、  
涼しい夏でした。来は道子は仲間に早割テニス。  
日中はアーティスト。夕方は豪華園の野球  
看板で過しました。園の長い一日も、来はとても  
穏やかでした。

足年が近づいて、来は「ゼロ」からの発展をしてました。  
制限を見て、悩んでました。「人間界(しんどい)」  
通りたいことを。着物の上着のことで一悶々。追付。  
フードは使めない。頭は「金髪」で、「服装  
は派手でも面白い間違育育」。刀の時、男装  
しながら45日間かけて、八十八ヶ所のやり方を走  
らしました。

西野、脚本があり、実行すること。樂しく  
一日が過る。色々と見渡して、感じた  
今年の夏でした。

並木、昨年暮までランチも初参加で、覚えてし  
まし。来はこの度下山駅から走れ  
がJRのK、新島が決まり、6月向賀律に走れました。

いつもありがとうございます!!

ショールームでは  
おいしいコーヒーを  
ご用意しています。

内藤和泉



マメくわ

## お散歩が大～好き！！

所沢市文様

