

暮らしをアップデートするお役立ち情報

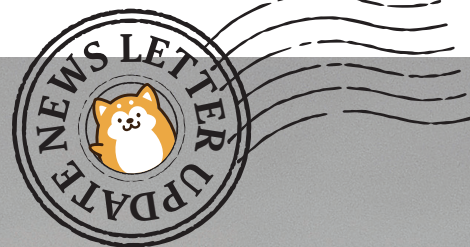
vol.1

暮らし *update*

写真&動画つき

メンテナンス術

- ・熱交換器メンテナンス方法
- ・光熱費節約術
- ・お料理レシピ
- ・お友達紹介制度



お知り合いのご紹介をお待ちしております！

メンテナンス お役立ち情報



熱交換器メンテナンス

高断熱・高気密のアップデートの住まいは「熱交換システム」を利用して常に快適な室内空間を維持しています。しかし、その性能を維持するためには定期的なお手入れが欠かせません。フィルターや熱交換素子が目詰まりをすると、換気能力が低下したり、結露の原因にもなります。定期的なお手入れをして、快適な暮らしを保ちましょう。



メンテナンス動画はこちらをクリック▲



日常のお手入れはこれだけでOK!

1 排気フィルターの清掃

掃除機で表面のゴミ・ほこりなどを吸い取ってください。汚れがひどい場合は、はずして台所用中性洗剤で洗って自然乾燥させてください。また、結露水(黄色)が溜まることがあるので水洗いして乾かしてください。

2 給気清浄フィルターの交換

水洗いNG

フィルターのお手入れの必要はありません。交換は2年を目途に行ってください。
※使用環境によって交換の時期が異なります。



排気
フィルターの
取り外し方

つまみを動かし、
排気フィルターを開けます。



フィルター
ケースの
取り外し方

左右にある固定金具を回転させて、
フィルターケースを
下方に引き出します。

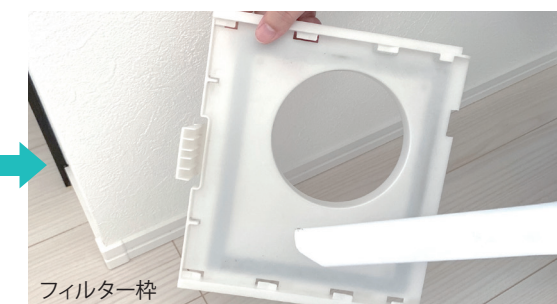


フィルター

掃除機で表面のゴミ・ほこりなどを吸い取ってください。汚れがひどい場合は、ぬるま湯に浸し台所用中性洗剤で洗い自然乾燥させてください。

3 粗塵防虫フィルターの清掃

つまみを押し上げながら、
手前に引き出し、
フィルターとフィルター枠を外します。



フィルター枠

掃除機で表面のゴミ・ほこりなどを吸い取り、
乾いた布で汚れを拭いてください。

※フィルター枠は水洗いしないでください。

4 熱交換素子のお手入れ

年に1~2回程度でOK!

掃除機で表面のゴミ・ほこりなどを吸い取り、乾いた布で汚れをふき取ってください。熱交換素子は、約5年を目安に新しいものと交換してください。
※使用環境によって交換の時期が異なります。



粗塵防虫フィルター→
フィルターケース→
排気用フィルター

消耗品について

消耗品の購入はパナソニック公式HPハイパーツショップにてご購入いただけます。
ご利用になられている熱交換器の型式を検索し該当部品をお買い求めください。



フライパンに入れたらほったらかし♪ 鶏とゴボウのトマト煮

味付けは「焼き肉のタレ」1本。
ほったらかし簡単メインおかず!

40分
(4人前)



OKUMURA'S
KITCHEN
食品ロスをちょっとでも減らすべく、
あれこれいろんな組み合わせを
考えてお料理するのが大好き♪
日々生まれるアイデア料理を
お届けします。

1人分
約**160円**

材料 (4人分)

- 鶏モモ肉…………… 2枚
- ゴボウ…………… 1本
- カットトマト缶…………… 1缶
- ローリエ…………… 1枚(あれば)
- 焼き肉のタレ…………… 大さじ3
- グリーンピースなど緑のもの…………… お好みで

作り方



1 鶏モモはそれぞれ8~10等分して、火にかけていないフライパンに皮を下にして並べる。



2 斜め薄切りにしたゴボウを入れる。



3 トマト缶とローリエと焼き肉のタレを入れて、蓋をして中火にかける。ジューっと音がしたら強めの弱火で25~30分蒸し煮。10分ほどしたらフライパンを揺する。(焦げ付き防止)



4 お好みでグリーンピースを加えて5分ほど煮て完成。緑が入ったほうが美味しく見えるのでブロッコリーなどもおすすめ!

材料は原信さんで購入!



ボリュームおかず! モヤシと豆腐のとろみ煮

節約食材でお腹の中から温まるボリュームおかず!

10分
(4人前)



OKUMURA'S
KITCHEN

1人分
約**51円**

材料 (4人分)

- 鶏ムネ肉…………… 1枚
- モヤシ…………… 1袋
- 長ネギ…………… 1本
- 豆腐…………… 1丁
- 生姜スライス…………… 3枚
- 片栗粉…………… 大さじ3
- 米油…………… 大さじ3
- ◎めんつゆ(2倍濃縮)…100cc
- ◎水…………… 450cc
- ☆片栗粉…………… 大さじ1
- ☆水…………… 大さじ2

作り方



1 ポリ袋に片栗粉大さじ3を入れておく。モヤシは袋のままざっと水洗いして、斜め薄切りのネギと生姜スライスを入れておく。



2 火にかけていないフライパンに米油を入れておく。鶏ムネの皮を剥いで細切りにしてフライパンへ。



3 肉は小さめの一口大に削ぎ切りして片栗粉の袋に入れて、空気と一緒に振って全体にまぶす。



4 フライパンを中火にかけ、鶏皮をカリッと焼く。焼けたら片栗粉をまぶした鶏ムネを並べる。

5 縁が白っぽくなったらひっくり返し、◎を入れてモヤシとネギと生姜を入れる。蓋をして5分ほど煮る。

6 モヤシがしんなりしてきたら混ぜた☆でとろみをつける。

7 さいの目に切った豆腐を加えて軽く揺すり、温まったら完成。

材料は原信さんで購入!

