

あなたのでんき **限定** おトククーポン 1回限り

あなたのでんき限定 おトククーポン

電気とガソリンも、電気と灯油も **セットで** ぐ〜んとおトクに!!

エネモール 会員募集中! 詳しくは

《ほくでん×道エネ》ガソリンが最大10円/ℓおトクに!



エネモール会員 **限定** おトククーポン

何度でも
使える

Seicomart

Secoma
とよみ
ミルクコーヒー
(1ℓ)



1点につきお支払い
金額から

30円引き 複数OK

エネモールでレシピを楽しむ
おトククーポン配信中!

ほくでん エネモール
Ene・Mall
登録料・年会費 **無料**



※こちらのクーポンはサンプルです。
実際のクーポンは「エネモール」Webサイトから
入手してお使いください。



詳しくは



便利でお得な
セイコーマートアプリも!



冬 の簡単レシピ
大福ドーナツ

198kcal
(1個)

材料 (6個分)
大福……………2個
ホットケーキミックス……………100g
牛乳……………50cc
バター……………5g
※電子レンジ(600W)で
10秒ほど加熱し、溶かし
ておく。
揚げ油……………適量
グラニュー糖……………適量

作り方

- ① 大福は1個を3つに分割する(餡が外側に出ないように手でねじるようにちぎると作りやすい)。
- ② ボウルにホットケーキミックスを入れて牛乳、バターを加え、滑らかになるまでこねるように混ぜて6等分し、丸めておく。
- ③ ②の生地を薄く伸ばして①を包み、平たい丸型に整える。
- ④ 鍋または深めのフライパンに揚げ油を170℃くらいに熱し、③を転がしながら色よく揚げて、グラニュー糖をまぶす。

優しい甘さで
外はサクッと
中はモチっと



料理監修
料理研究家・管理栄養士
坂下 美樹先生

※揚げたては中身が熱くなっているので、ヤケドにご注意ください。



2022年
冬号
Vol.413

お届けします!暮らしのエネルギー

あなたのでんき

冬 の簡単レシピ
大福ドーナツ



ほくでんネットワーク

LINEで
停電情報をお知らせします!



30秒で
かんたん
登録!

お客さまにご登録いただいた
地域で停電が発生・解消した際に、
自動的にメッセージを配信します。



LINE公式アカウント
「ほくでんネットワーク」からご登録ください

停電情報自動応答専用ダイヤル

自動音声で停電の有無などについてご案内しています。

0120-165-597 (24時間対応)



発行 北海道電力株式会社 販売推進部
〒060-8677
札幌市中央区大通東1丁目2番地
ホームページ www.hepco.co.jp

私たちは応援します。



ウポポイ
NATIONAL AINU MUSEUM and PARK
民族共生象徴空間

特集

冬の節電・省エネ情報

今日からご家庭で実践いただける
節電アクションや、省エネに役立つ
ヒートポンプ機器をご紹介します!

レシピや
ドライブを楽しむ
おトククーポン
付き

Seicomart



ほくでん

節電・省エネにご理解・ご協力をいただき、ありがとうございます。



本格的な冬を前に、すでに取り組みられているご家庭も多いと思いますが、暮らしの中で取り入れやすい節電方法をご紹介します。カーテンやじゅうたんを厚手のものに交換したり、鍋料理で暖かさと湿度をプラスするのもおすすめです。

エアコン

- 室内の温度は、体調を考慮しながら、20℃を目安に設定しましょう。
- エアコンのフィルターは2週間に1回を目安に清掃しましょう。

照明

- 不要な照明は消しましょう。
- リビングなど、部屋が明るくなりすぎないように調整しましょう。

冷蔵庫

- 冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」に下げ、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。
※食品の傷みにご注意ください。
- 壁との間に適切な間隔を空けて設置しましょう。

テレビ

- 省エネモードに設定しましょう。
- 画面は明る過ぎないように、輝度を下げましょう。
- 必要な時以外は、消しましょう。

温水洗浄便座

- 温水の設定温度は低めに、タイマー節電機能を利用しましょう。
- 使わないときはコンセントからプラグを抜きましょう。

炊飯器

- まとめて炊いて、よく冷ましてから冷蔵庫や冷凍庫に保存しましょう。

冬を暖かく!

- 床まで届く厚手のカーテンにすると、窓からの冷気を防ぐことができます。
- 扇風機などで部屋の上部にたまりがちな暖かい空気を循環させましょう。

ひざかけ **+2.5℃** カーディガン **+2.2℃** くつ下 **+0.6℃**

肌寒く感じる場合は、重ね着などで、体感温度を高める工夫をしましょう!

国・北海道の節電促進事業*と連動した**冬の節電キャンペーン実施中!**

※経済産業省「令和4年度電気利用効率化促進対策事業」、北海道「節電プログラム参加促進事業」をいいます。

詳しくは、[ほくでんホームページ](#)をご覧ください

ほくでんでは、皆さまの節電・省エネにご活用いただける情報をご紹介します。

ゼロカーボン北海道の実現に向けたティアアップ事業

北海道 × **ほくでん** **2022 省エネプロジェクト**
2022.10/1(土) → 2022.12/31(土)

効率的な暖房利用でCO₂削減に寄与する「あったかエアコン」の普及拡大プロジェクト実施中
北海道でエアコンを買うなら寒冷地仕様の「あったかエアコン」がおすすめ!冷房だけでなく、暖房にも使えて便利です。期間中に「あったかエアコン」をご購入し、ご応募いただくと

選べる省エネ家電プレゼント!

抽選で合計
30名
さまに

10名 **コードレス掃除機**

10名 **圧力IH炊飯器**

10名 **衣類乾燥除湿器**

詳しい情報は
こちらから



北海道とほくでんは、ゼロカーボン北海道の実現に向けて、省エネエアコンの普及拡大と効果的な利用促進に関する取組を協働で実施しています。

オール電化住宅にお住まいの皆さまへ

おすすめします! エコ替え

累計
1万5千件
突破!

電気温水器や蓄熱暖房器などの従来のオール電化機器(ヒーター機器)を、エコキュートや寒冷地仕様のあったかエアコンなどのスマート電化機器(ヒートポンプ機器)に取り替える「エコ替え」。省エネで環境にもスマート!

例えば給湯を **電気温水器** → **エコ替え** → **エコキュート** または **ネオキュート**

1~2日で工事完了!

詳しい情報は
こちらから

[電気ご使用量の比較イメージ]

電気温水器 **とんでも省エネ!** **エコキュート**

エコキュートは、ヒートポンプを使用した省エネ機器なので、**使用電力量を大幅に削減**できます。

お問い合わせは **ほくでんお客さま相談センター**
0120-956-688

または **ほくでんサービス株式会社**
各支店 営業課 受付時間/平日9:00~17:00(土日祝日は除く)

北海道の電化情報ポータルサイトでも **でんポタ** **でんポタ** 詳しい情報がご覧いただけます。

