

快適 Life

洗濯のお困りごとを解決しよう！

毎日の家事のひとつが洗濯。ときに、「どうしよう!？」と困ってしまうこともありますね。そんな問題の解決法をご紹介します。

①えり、そでのしつこい皮脂汚れ

食器用中性洗剤が活躍！ 汚れた部分につけ、ぬるま湯で軽く揉み洗いをし水ですすいだ後、洗濯機で洗濯を。

②口紅やファンデーションの汚れ

クレンジングオイルをなじませてぬるま湯で洗えば落ちやすいです。

③色移りしてしまった場合

干す前にすぐ水洗いをする少し落ちます。さらに酸素系漂白剤を40～50度のお湯に溶かして30～1時間漬けこみましょう。

食器用洗剤は食
べこぼしにも効
果アリです！

強力タッグで
スッキリ♪

生地をチェック

食器用洗剤は中性が多く比較的、どんな生地でも使うことができますが、レーヨンなどの摩擦に弱い生地やシルクなど生地が変質しやすいものは目立たないところで試してから使しましょう。酸素系漂白剤は、粉末だと効果が強いので、デリケートなウールやシルクは避けましょう。

●Tシャツなどの黄ばみ
食器用洗剤で下洗い後、酸素系漂白剤で30分～1時間漬けて洗剤で洗えば、薄い黄ばみなら1回でキレイに、濃い黄ばみは、繰り返しで徐々に薄くなります。

●ティッシュと一緒に洗濯してしまっ
た！
濡れているうちに、野菜が入っていたネットなどででると落ちやすいです。または、スポンジの固い方で優しくこするのをおすすめ。

かんたんレシピ

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットド
キヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほ
かで料理を学び独立。身近な食材で
手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

材料

(2人分)

- パスタ150g
- 豚ひき肉…160g、りんご…こぶりのもの1/2個、にんにく…2かけ、
- バター…30g、生クリーム…150ml、白ワイン…大さじ2、塩・黒こしょう・粉チーズ…適量

豚肉とりんごのバタークリームパスタ

豚肉とりんごの相性抜群！ バターや生クリームのコクも加わった、食べごたえのあるパスタです♪



①たっぷりの湯に塩を加えてパスタをゆでる。

②りんごは粗切り、にんにくはみじん切りにする。

③バターで②、塩・黒こしょうをふった豚ひき肉を炒め、白ワインを加えて沸騰させ、生クリームを入れたらさらにひと煮立ちさせてすぐ火を止め、塩・黒こしょうで味を整える。

④③に①を加えてあえ、器に盛りつけて粉チーズと黒こしょうをふる。

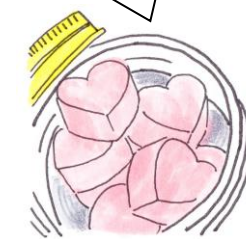
※再度温めなおすと生クリームが分離することがあります。

Relax

自分好みの香りで入浴剤を手づくりしてみませんか？
お子さんと作るのも楽しいですよ♪



食紅など天然の色素で色づけするのもかわいい！



水はスプレーで入れると、とだまになりにくく、失敗しにくいです

■混ぜるだけ！バスソルト

塩の効果で発汗作用があり、リフレッシュ効果が期待でき、お肌もすべすべに♪

1回分として、天然塩大さじ2にお好みの精油2～5滴を混ぜるだけで完成！



塩は粗塩やミネラルなどが豊富な岩塩がおすすめ

バスボムやバスソルトはドライハーブを入れるとよりおしゃれに♪



■バスボムをつくってみよう！

お風呂に入れるとシュワシュワ気泡が楽しい入浴剤です。

【材料】

重曹100g、クエン酸50g、片栗粉(ふつうの塩でもOK)50g、水少々、お好きな精油20～30滴、製氷皿などの型、混ぜる用のボウル、スプーン

①重曹、クエン酸、片栗粉(または塩)をボウルなどに入れて先に混ぜてから、精油を入れ、水を少しずつ加えながらだまにならないよう、さらに混ぜる。※食紅やドライハーブを入れるときはこのタイミングで。

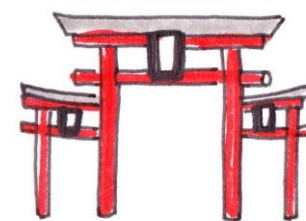
②①を指やスプーンの背で押したときにしっとりまとまる感じになったらOK。

③製氷皿などの型に入れて半日～1日乾かせば完成！型がない場合は、ラップで茶巾絞りのように包んでもできますよ。

※水を一度に入れ過ぎると、シュワシュワ発泡し、失敗するので、スプレーで15～30プッシュほど混ぜながら入れましょう

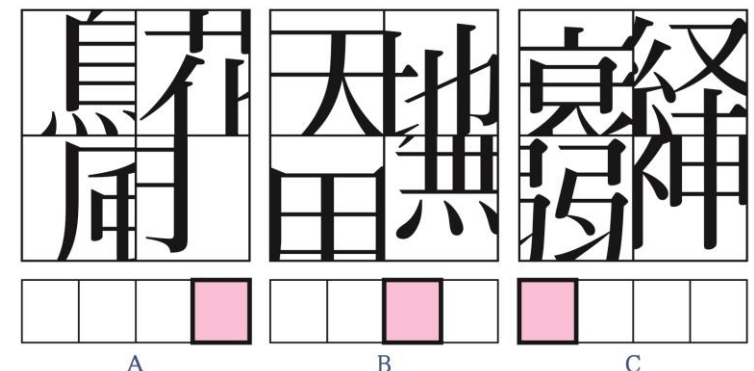
※バスボムは、密閉容器やジッパー袋に入れ、直射日光を避けて保存し、できるだけ早く使いましょう

熟語探し



こちらのスペースは、
●「答えは巻末ページ」「答えはホームページで！」
●「正解の方にプレゼント！詳しくは巻末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答え

答えは左下にあります。