

## 快適Life

## コーヒー粉や茶がらをリサイクル♪



コーヒーのかすや緑茶がらの消臭は、冷蔵庫や靴箱などに使えます。ニオイの効き目がなくなってきたな~と思ったら取り換え時です

ほっとする時間のお供であるコーヒーや緑茶。コーヒーを淹れたときに出るかすや緑茶の茶がらは、いろいろ使えます！

- ①消臭にお役立ち！…どちらも使えます。クッキングシートなどにコーヒーのかすや緑茶がらを平らに置いてしっかり乾燥させ、小皿や容器などに入れて使います。
- ②魚焼きグリルの脂取りに…どちらも使えます。グリルのトレイに水とコーヒーかすか緑茶がらを敷いて魚を焼くと、魚の脂をそれらがキャッチしてくれ、後片づけがラクに。
- ③コーヒーのかすは研磨剤代わりに…ペットボトルに少量のコーヒーのカスと水を入れてシャカシャカすれば、キレイになりますよ。

### 湿ったままでも消臭などに使えます

どちらでも湿ったままで生ゴミに直接かければニオイを軽減できますし、どちらも油を取りやすくしてくれるので、コーヒーのかすは、手に付いた油にすりこむと取れやすくなります。緑茶がらは、パックなら油がついたフライパンや食器の下洗いに使えば、洗剤の量も減らせ、スポンジもギトギトになりません。



パラパラと  
蒔くだけ！

家事の強い味方！ちなみに、  
麦茶パックも使えます

ビタミンA  
やE、ペー  
タカロチン  
豊富！

緑茶がらは料理にも使えます！茶がらとじゃこを炒め、しょうゆ、みりんを味付けして佃煮に。チャーハンに加えれば、彩りのいい仕上がりになります

## かんたんレシピ

## リンゴと春菊のアンチョビサラダ

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/>

春菊のさわやかな味わいとりんごの甘さとのなかに、アンチョビの塩気がほどよく効いたサラダです♪



- ①リンゴはくし切りにし、横にして薄く切る。マッシュルームは薄切り、春菊は茎から葉を摘む。アンチョビはみじん切りにする。
- ②リンゴ、マッシュルーム、アンチョビを合わせ、マヨネーズ、オリーブオイル、粉チーズ、黒こしょうを加え、混ぜあわせる。
- ③②に春菊を加え、ざっくりと混ぜ、器に盛りつけて、仕上げに黒こしょうをふる。

※春菊の葉は、水に浸けるとシャキッとします。  
※マッシュルームは生で食べるので、新鮮なもの(傘がすべすべして身が締まったもの)を選びましょう。

- 材料**  
(2人分)
- リンゴ…1/4個、マッシュルーム…3個、春菊…1/8束、アンチョビ…3フィレ
  - マヨネーズ・オリーブオイル…各大さじ1、粉チーズ…大さじ1、黒こしょう…適量

## Easycraft

気軽に彩りを楽しめるフェイクグリーンを飾ってみませんか？ 100円ショップや雑貨店などで手に入ります。

### ■ちょっとした入れ物などに入れるだけ！



レターラックにざっくりと入れてみました。とってもおしゃれなインテリアになります。

### ■1つだけでも十分絵になります



花びんや空きびん、タンブラーなどに1つ挿すだけでもさりげない彩りになります。



いくつか並べてもかわいい♪

100円ショップや雑貨店で見かける歯ブラシ立てに挿すのもおすすめです♪

### ■ワイヤーかごと組みあわせる



ワイヤーかごに入れると、大人カワイイ雰囲気に。下の方に多肉系など茎のないフェイクグリーンを組みあわせることで、ほかの茎が目立ちにくく、見た目がキレイになります。

初めは1種類からデコレーションしてみると安心です

### ■フォトフレームをデコレーション



フォトフレームにボンドやグルーガンで接着すれば、個性的な表情に。配置を決めてから接着してくださいね。

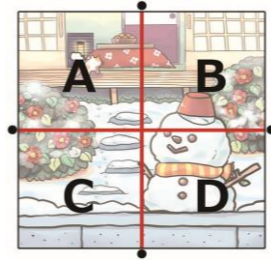


グルーガンとは？スティック状の樹脂を溶かして接着する道具。100円ショップやホームセンターで手に入ります。

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

## 間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで答えてください。



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。

答えは左下にあります。