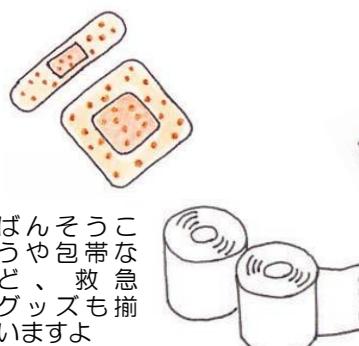


Chottolいいかも



1人1日7~8個あると良いそうなので、ライフラインが復旧する自安といわれる3日分を揃えてみてはいかが?

トイレや個室以外で携帯トイレを使う場合は、大きめのポンチョタイプのレインコートやトイレットペーパーがあると助かりますよ。



ぱんそく
うや包帯など、救急
グッズも揃いますよ



ポリ袋は大サイズは水タンク代わりに使ったり、閉じた部分に穴を開ければ雨除けや塞さ対策にも。小サイズのものやラップは、食器にかぶせて使えば、食器を洗わずに済み、節水になります。



単3電池が単1電池として使える!

日常で使うことが多い電池は単3や単4が多く、懐中電灯などで使う単1は使用頻度が低くて備蓄したまま劣化することも。電池サイズ変更ケースがあれば、普段使いのサイズの電池を活かせます。

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・コレ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)

- 鶏肉…1枚、パプリカ赤・黄…各1/4個、ピーマン…1個、玉ねぎ…1/4個、にんにく…1かけ、ホールトマト缶…200g、生ハム…2~4枚
- 水…60ml、コンソメ顆粒…小さじ1、塩・こしょう・オリーブオイル…適量

鶏肉のバスク風パプリカ煮

フランスとスペインにまたがるバスク地方の家庭料理をアレンジ。
夏野菜をトマトで煮て、生ハムで仕上げる食べごたえのある一品です♪



※鶏肉とパプリカの相性が良く、パプリカをしっかり煮ることで甘みと風味が増します。パスタソースとしてもおすすめです！

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、表面に塩・こしょうをふる。パプリカ、ピーマンは種を取り、縦細切り、玉ねぎ、にんにくは薄切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉、にんにくを炒め、玉ねぎ、パプリカ、水、ホールトマト缶、コンソメ顆粒を加えて弱火で煮る。
- ③パプリカがしんなりしてきたら、ピーマンを加えて火を通し、塩・こしょうで味を調える。
- ④器に盛りつけて生ハムをのせる。

快適Life

おうちにつめがちな紙袋が実はいろいろと活用できます！たまっているモノも減っていき、いろんなところが整理できると気分もスッキリします♪

■冷蔵庫内の野菜の仕分けに

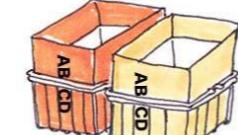


泥などで汚れた
り、皮のクズが
出たら気兼ねなく
入れ替えられ
ますね！

取っ手をはずし、内側に
折れば、高さを自由に
変えられるので、冷蔵庫
内の野菜や、キッチン本
体の引き出し内、衣装
ケース内の洋服などの
仕分けに使えます。



■カゴの中身の目隠しに



おしゃれだけど、中
身がまる見えなカゴ
の内側に入れれば、
中身が見えないので
見た目もスッキリ！



■取っ手の位置を変えて カゴとして♪

切り口をマス
キングテープで補強する
のも良いです

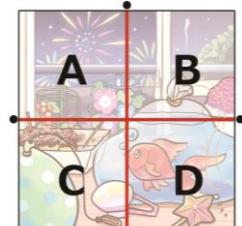
取っ手を外し、
適当な大きさに内側に
折つたら、取っ手を
側面につけ変えれば、
カゴのような雰囲
気に♪



※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。