



Chottoいいかも

100円ショップで揃える防災グッズ



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目安といわれる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レットペーパーがあると助かりますよ。



ばんそうこうや包帯など、救急グッズも揃えますよ

ポリ袋は大サイズは水タンク代わりに使えたり、閉じた部分に穴を開ければ雨除けや寒さ対策にも。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。

夏は台風や大雨などの災害が多く、9月は防災の日があり、台風もまだまだやって来ますよね。そこで、100円ショップでも手軽に買える防災グッズを揃えてみては？ 9月にわたって、いろいろ紹介します！

①携帯トイレ

100円ショップでも携帯トイレが見られます。密閉チャック付きや口をしぼって捨てられるものなどがあるので、お好みのものを揃えておくと、いざという時に助かります。一度にたくさん買い占めるのではなく、お店の在庫に余裕があるときに少しずつ買いましょうね。

②大人用からだ拭き

お風呂に入れないときに助かりますね。2〜3パックあると良いでしょう。使用期限は書いていない場合がありますが、長期間使わないときは傾合いを見て掃除用に下ろすなどして新しいものに差し替えるといいかもしれませんね。

快適Life

おうちのために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よ♪

■ 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！

取っ手ははずし、内側に折れば、高さを自由に換えられるので、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。

■ ストック用に

大きくて厚手で、おしゃれな紙袋なら、缶ビールや水、トレットペーパーなどのストック用に活かしてみてもはいかが？ インテリアにもなります。



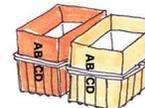
■ 穴を開けてストッカーやケースに

切り口をマスクテープで補強するのも良いです

ボックスティッシュを入れてケース代わりに、ビニールのストッカーとしても重宝します！



■ カゴの中身の目隠しに



おしゃれだけど、中身が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♪



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

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

かんたんレシピ

鶏肉のバスク風パプリカ煮

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/

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♪



- 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。

※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！

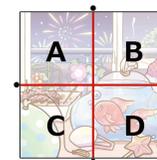
材料

(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

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。