

快適Life

出しっぱなしで暮らしをラクに

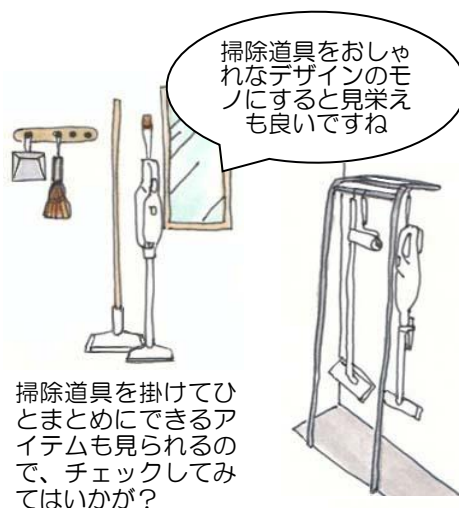
暮らしのなかでよく使うモノをひとまとめにして出しておく、ラクですよ♪ そんなヒントをご紹介します。

●掃除道具を出しっぱなし

よく通る場所に壁掛けにすることで、すっきりとひとまとめにすることができ、掃除がしたいときに、すぐ使えます。

●ハンドクリームや目薬などの小物をカゴにひとまとめ

水仕事の後や、アルコール消毒で手が荒れ気味のときなど、ハンドクリームの出番は割と多いのでは？ また、目薬も小さいので、無意識に置くと、つい探してしまうことも。ほかに、よく使う小物をひとまとめにして出しておく、すぐ使えて便利。籐など、自然素材のカゴに入れば、見た目もおしゃれです。



掃除道具を掛けてひとまとめにできるアイテムも見られるので、チェックしてみたいかな？

日常使いのグラスをひとまとめにしてカフェのように！ワイヤーのカゴに入れて、キッチンのカウンターなどに置くだけで絵になりますし、マグカップを出しっぱなしにしても便利です。

マグカップのデザインを統一するとより素敵です



お箸やスプーン、フォークをガラス瓶に入れ、カゴでひとまとめにしてもかわいい♪



ケースの裏にマグネットが



ハサミやペンを冷蔵庫にスタンバイしておけば、食品の開封や、日付の記入にすぐ使えて便利です。

ケースにマグネットがついたハサミは100円ショップでも見られます！

かんたんレシピ

鯖のトマトカレー

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)

- 鯖水煮缶…1缶、玉ねぎ…1/2個、人参…1/2本、生姜…1/2かけ、にんにく…1かけ
- ホールトマト…400ml、カレー粉…大さじ1、トマトケチャップ・ウスターソース…大さじ2、塩・コショウ・オリーブオイル…適量
- 米…1合、ターメリックパウダー…小さじ1/2



鯖缶を使った、食べ応え抜群のカレーです。ターメリックライスとともに召し上がれ♪

※鯖缶は、汁も一緒に入れることで出汁となり、コクが出ます。
※カレー粉を入れたら、しっかりと炒めて香りを出しましょう。

- ①米を洗って分量分の水を入れ、ターメリックパウダーを加えて炊く。
- ②玉ねぎ、人参、にんにくはみじん切りにする。生姜はすりおろす。
- ③鍋にオリーブオイルを熱し、②をしんなりするまで炒め、カレー粉を加えてさらに炒める。
- ④③に鯖水煮缶を汁ごと、くずしたホールトマト、トマトケチャップ、ウスターソースを加え、15分程弱火で煮込み、塩・コショウで味を調える。

器に①、④を盛りつけ、コショウを振り、オリーブオイルを回しかける。

Chottoいいかも

袋を再利用してみませんか？生活していると、さまざまな袋があります。それらの使い道を考えてみました。ぜひ参考にしてくださいね。

■宅配便の袋を再利用

マチがあり、しっかりしているので、雑誌や新聞の整理に便利です。



■パンや葉物野菜が入った袋は生ごみ入れに

市販のパンが入っている袋は、ポリプロピレン製が多く、防臭効果があるので、生ごみを捨てるのに重宝。葉物野菜が入っている袋もしっかりしているので、そのまま捨てずに、生ごみを入れてから捨てるのもおすすめです。

特に食パンの袋はマチ幅があるので、自立しやすいです

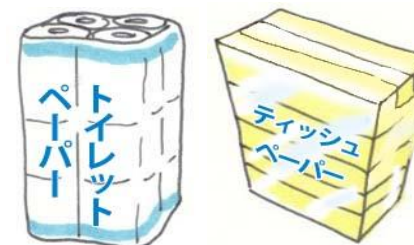
■内側にプチプチがついた袋はネットフリマの発送に！

宅配時にCDや本が届く際に使われる内側にプチプチがついている袋は、ネットフリマでCDやDVDなどを発送する際に重宝します。



■トイレトペーパーやティッシュペーパーの外袋も使える

トイレトペーパーやティッシュが入った袋は、上の方をハサミで切り、中身を出せば、ゴミ箱の内袋として使えます。



トイレトペーパーやティッシュの芯や汚物を入れて、そのまま捨てられます！

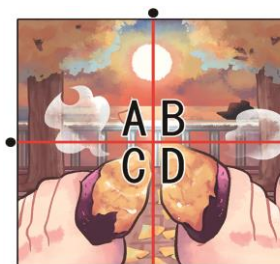
■ファストフードの紙袋も再利用

ハンバーガーなどを買った際の紙袋は、早めに取り出せば油も染みにくく、きれいな状態で使うことができるので、トイレのゴミ箱代わりに使えます。

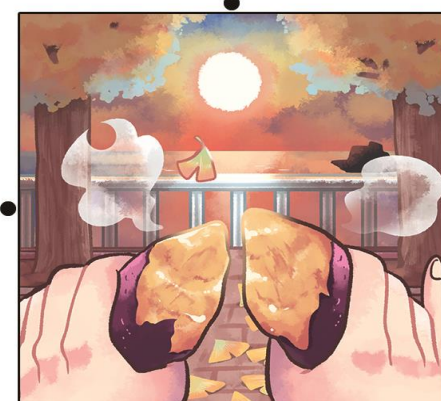
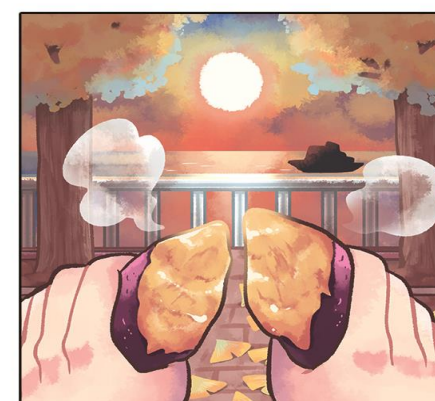


間違い探し

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教えてください。



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。