



目から  
ウロコ!

毎日の家事が驚くほどカンタンに

# 家事の裏ワザ!



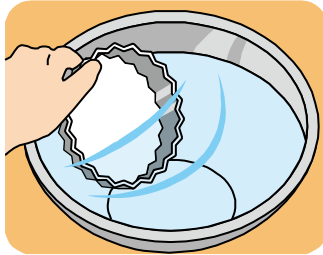
このコーナーでは、家事が「手早くなる!」「ラクになる!」「上手になる!」「節約ができる!」「楽しくなる!」 知って得する『家事の裏ワザ』をご紹介します! いただきます!

## グラタン皿に 焦げを付けない方法!

グラタンを作る時、焦げ付きを防ぐためお皿の底にバターを塗って焼いていませんか? 実はこれ、**お皿を水にくぐらせるだけで十分なのです。** まず、グラタン皿を水にくぐらせ、皿の外側を拭き、内側はぬれたままで具やソースを入れて焼きましょう。

こうやって焼くと焦げ付きません。

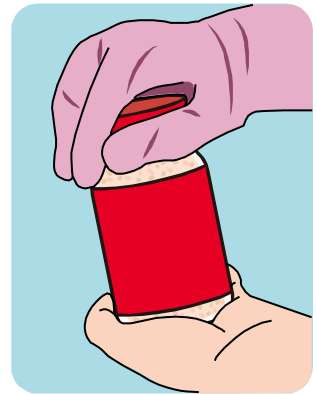
バターのカロリーもオフできて後片付けも簡単です。



## びん なかなか開かない瓶の フタを開ける方法!

瓶のフタが硬く、なかなか開かずイライラすることってありますよね。こんな時は、**ゴム手袋をはめて開ければ一発です!**

ゴム手袋をはめることで手が滑らなくなり、硬く閉まっていたフタも軽い力で開けることができますよ!



噛むかむ



## お料理 レシピ

### はりはり漬け



#### 材料 (2人分)

切り干し大根	25g
昆布 (5cm×10cmくらいのもの)	1枚
濃口しょうゆ	大さじ1
酢・みりん・酒	各大さじ2
ごま	適量

#### 作り方

- 1 切り干し大根は水で戻し、しっかりしぼって水気をきっておく。昆布はハサミなどを用意してせん切りにする。
- 2 小さい鍋に a を入れて煮立たせたら、冷ましておく。
- 3 1 と 2 を和え、味がなじんだら器に盛りつけ、ごまをふる。

噛むかむ  
ワン  
ポイント

水戻しただけの切り干し大根は、コリコリとした噛み応えのある食品です。

昆布を入れることで旨味を加えつつ、さらに噛み応えのある一品おかずになりました。

#### 栄養価 (1人分)

エネルギー	114kcal
食物繊維	3.0g
塩分	1.5g

クイズの  
こたえ

2 全体の約40%

「8020推進財団」が9年前に調べた調査によると、歯を抜く原因の32%がむし歯、歯周病はそれよりも多い42%という結果でした。抜歯はむし歯が原因といったイメージが強いかもしれませんが、実はむし歯よりも歯周病の方が抜歯に至っているケースが多いのです。