



毎日の家事が驚くほどカンタンに!

# 目からウロコ! 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! できます!

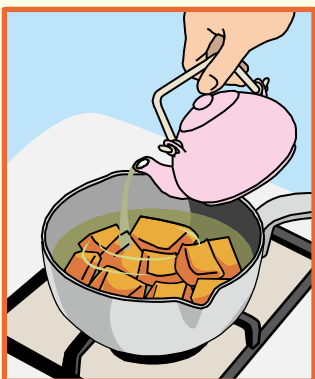


## 水っぽいカボチャは煎茶でホクホクに

寒くなってくると食べたくなるのが「カボチャの煮物」。しかしカボチャによっては、ちょっと水っぽかったり甘味が弱かったりしますよね。

そんな時は、**水の代わりに煎茶で煮てみましょう**。カボチャの甘さが引き出され、ホクホクした煮物になります。

また、切ったカボチャに砂糖を振りかけて3時間ほど置いてから煮るのもおすすめです。余分な水分が抜けて、ホクホクとした仕上がりになりますよ。



## 里芋はゆでてから皮をむけばがゆくない

秋から冬にかけて旬を迎える「サトイモ」は、皮をむく時に手がかゆくなったり、ぬめりでツルツルと滑ってしまったりと下処理が大変ですよ。そんな時は、**軽く水洗いしたサトイモ**

**を3分ほど熱湯でゆでて水にさらし、ザルに上げてから包丁で皮をむきましょう**。ぬめりがとれるため皮がむきやすくなり、手のかゆみも抑えられますよ。



噛むかむ

## お料理 レシピ



噛むかむ  
ワンポイント

## ブロッコリーとさつまいものおろし和え

【材料】(2人分)

- ブロッコリー ..... 1/2株
- さつまいも ..... 50g
- 大根 ..... 150g
- しらす ..... 10g
- a** りんご酢 ..... 大さじ1
- 砂糖・薄口しょうゆ・酒 ..... 各小さじ1

【作り方】

- 1** ブロッコリーは小房に分け、固めにゆでて水気をきる。さつまいもは皮のままひと口大に切ってゆでる。
- 2** 大根はすりおろす。
- 3** **1** に **a** を加えて混ぜ、**2** と和えて器に盛る。

栄養価(1人分)

- エネルギー ..... 89kcal
- 食物繊維 ..... 4.9g
- 塩 分 ..... 0.8g

ブロッコリーは固めにゆでることによってコリコリ、シャキシャキした食感が残り、噛む回数を増やすことができます。また、さつまいもと合わせることで、甘味だけでなく噛み応えもアップしますよ。