



毎日の家事が驚くほどカンタンに！

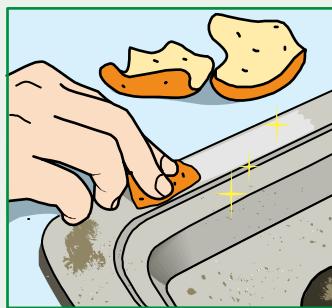
目からウロコ！

家の裏ワザ！

みかんの皮で油汚れがスッキリ！

今年の大掃除は“みかんの皮”を利用した工つな掃除はいかがですか？ まず、ガス台などの頑固な油汚れには、**皮の外側をキュッとしぼって精油をかけて、次に内側の白い面でこすりましょう。** 最後に布で水拭きすればベタベタした汚れもサッパリしますよ！

また、ガラス掃除には、よく乾燥させた皮を水で煮出した液を利用しましょう。 煮汁を冷ましてからスプレー容器に入れ、それをガラスに吹きかけてからみがけば、ピカピカきれいになりますよ。



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『家の裏ワザ』をご紹介させていただきます！

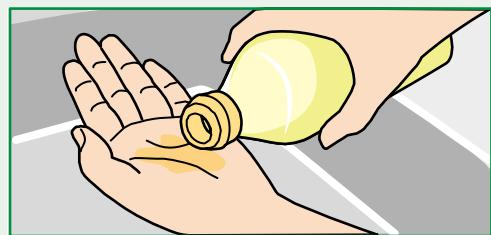


手についた漂白剤のヌメリは酢で解消！

台所や洗濯などで使われる「漂白剤」。 ついうっかり手についてしまうと、ヌルヌルがなかなか落ちないものです。

そのような時は**“大さじ1杯の酢”**を手に取ってこすり合わせてみましょう。

最後に水洗いすれば、ヌメリもにおいもスッキリ落ちますよ。



か 噛むかむ お料理 レシピ



か
噛むかむ
ワンポイント

変わりタレ焼き鳥

【材料】(2人分)

鶏もも肉	200g
長ねぎ(白い部分)	2本
a マーマレード	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2
b 味噌・みりん	各小さじ1
c マヨネーズ	小さじ1
カレー粉	少々

【作り方】

- 1 鶏もも肉と長ねぎは6等分し、2つずつ竹串に刺してグリルなどで焼く。
- 2 a、b、cをそれぞれ混ぜる。
- 3 1に火が通ったら、2を2串ずつ両面に塗り、軽く焦げ目がつくまで焼いて器に盛る。

栄養価(1人分)

エネルギー	265kcal
食物繊維	2.5g
塩 分	0.7g

肉はよく噛む食材ですが、それを野菜と組み合わせるとさらに噛み応えがアップします。 肉も野菜も一般的な焼き鳥より少し大きめに切るのがポイントです。 串刺しは少し食べにくさを感じるかもしれませんのが、その方がゆっくりよく噛んで食べることができるでしょう。

クイズの こたえ

2 妖精

欧米では、「子供が寝ている間に“妖精”が抜けた歯の代わりにコインを置いていく」という言い伝えがあるそうです。 ただし、妖精は“きれいな歯しか集めない”的とか(笑) この言い伝えは、子供に歯みがきを習慣づける意味合いもあったのかもしれませんね。