



目から
ウロコ!

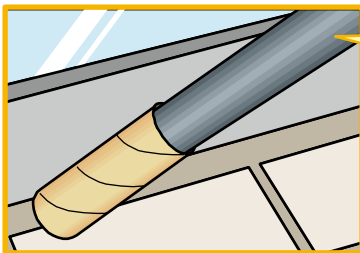
毎日の家事が驚くほどカンタンに!

家事の裏ワザ!

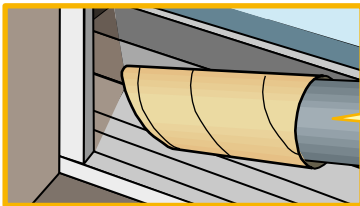


このコーナーでは、家事が「手早くなる!」「ラクになる!」「上手になる!」「節約ができる!」「楽しくなる!」 知って得する『家事の裏ワザ』をご紹介します! いただきます!

玄関やサッシの隙間汚れは、掃除機のノズルに “トイレットペーパーの芯”をはめて吸い取る



玄関やベランダに掃除機を直接かけるのはちょっと抵抗がありますよね。 そんな時は、掃除機のノズルに「トイレットペーパーの芯」をはめれば、ノズルの先を汚さず汚れを吸い込むことができます。 土や砂汚れもきれいに吸い取れ、掃除機のノズルも汚れませんよ!



サッシの隙間などの狭い所は、芯の先端を斜めにカットしましょう。 芯は紙でできているため、吸い込む場所に依じて形を自由自在にカットし変えてみましょう。

ノズルにはめた芯が安定しないようなら、テープを使って固定しましょう。



スパイシー 焼き手羽先



材料 (2人分)

手羽先	4本
a {	濃口しょうゆ 小さじ2
	カレー粉 小さじ1/2弱
	かいわれ大根 適量

作り方

- 1 手羽先は汚れを取り、お鍋に入れひたひたの水を加えて火にかける。
- 2 手羽先に火が通ったら、お湯を捨ててaを加え、味を絡ませるように混ぜて冷ます。
- 3 2をオーブントースターで皮がカリッとするまで焼き、お皿に盛りつけ、かいわれ大根を上のにせる。

噛むがむ
ワン
ポイント

手羽先は下ゆでしてから焼くと中はふんわり、外はカリッと仕上がります。 彩りをよくするためにかいわれ大根をのせましたが、のせなくても美味しくいただけますよ!

栄養価 (1人分)

エネルギー	143kcal
食物繊維	0.2g
塩分	0.6g