



目から
ウロコ!

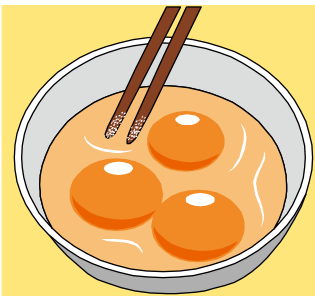
毎日の家事が驚くほどカンタンに!

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!

卵に“塩”を入れてなめらかに

箸の先に“塩”をちょっとつけてから卵をかき混ぜると、卵白がほぐれやすくなるため、厚焼き玉子もきれいに色がつきます。また、揚げ物のつなぎとして使用すると、衣のパン粉がつきやすくなりますよ。



上履き洗いは“歯みがき粉”で

子どもの上履きの汚れは意外なほど頑固ですよね。そういった時は、洗剤の代わりに“歯みがき粉”をタワシにつけて洗えば簡単に汚れが落とせます。歯みがき粉の強い粘着力と研磨力が、上履きの頑固な汚れを気持ちいいほど落としてくれますよ。



お料理レシピ



栄養価 (1人分)

エネルギー	203kcal
食物繊維	1.2g
塩分	1.2g

まぐろと新たまねぎの生春巻き



材料 (2人分)

- まぐろ(刺身) ……………4切
- 新たまねぎ ……………1/2個
- かいわれ大根 ……………1/2パック
- ごま油 ……………大さじ1
- 濃口しょうゆ ……………小さじ2
- 砂糖 ……………小さじ1/2
- こしょう ……………少々
- ライスペーパー ……………4枚

作り方

- 1 新たまねぎは1~2ミリの厚さにスライスし、サッと水にさらして水気をきる。かいわれ大根は根を切る。
- 2 ボウルに ① と a を入れて和える。
- 3 ライスペーパーをぬるま湯でしんなりとさせ、1/4量の ② とまぐろ1切をのせて巻き、食べやすい大きさに切ってお皿に盛り付ける。

ワンポイント

新たまねぎの甘みや食感を楽しむには、サラダなどに使うたまねぎのスライスよりも、少し厚めに切るのがポイントです。そして、長い時間水にさらさず、サッと水に通す程度にすると、シャキッとした爽やかな噛み応えが味わえます。

クイズのこたえ

3 レモン水

「酸蝕症」とは酸が歯の表面を溶かす状態のことをいいます。したがって、「レモン水」のような酸が含まれている飲み物を、頻繁にダラダラ飲んでいる方は注意が必要です。「黒酢」や「スポーツドリンク」などにも酸が含まれているため注意しましょう。