



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!  
いただきます!



**調味料容器の油汚れは重曹でスッカリ!**

キッチンに置いてある調味料の容器、油でベトベトになっていませんか? その汚れ取りには「**重曹**」が便利です。水でぬらした雑巾に重曹を少量つけ、力を入れてゴシゴシ拭けば、黒っぽい汚れもキレイになりますよ。



**カレーの鍋も重曹で洗剤いらず!**

カレーを作った鍋を洗うのはけっこう大変ですね。そんな時は鍋いっぱい水を張って、そこに重曹を小さじ1~2杯程度入れて煮立たせてみましょう。お湯を捨てて軽く洗うと不思議とキレイに。嫌なヌルヌルもなくなりますよ!



が噛むがむ

**お料理レシピ**

**コールスロー卵サラダ**

材料 (2人分)

- 春キャベツ ..... 100g
- 卵 ..... 2個
- ミニトマト ..... 4個
- プロセスチーズ ..... 30g
- マヨネーズ ..... 小さじ2
- 塩 ..... 少々



作り方

- ① 春キャベツはざく切りに。卵はゆでて粗く刻む。ミニトマトは8つ切りに。プロセスチーズは3~4mm角に切る。
- ② ボウルに①とマヨネーズを入れて和える。
- ③ 塩で味を調べてお皿に盛りつける。



栄養価 (1人分)

エネルギー  
172kcal

食物繊維  
1.3g

塩分  
1.2g

**噛むかむワンポイント**

噛み応えをよくするため、春キャベツはざく切りにします。ミニトマトとプロセスチーズを加えることで異なる食感が合わさるので、より噛み応えがよくなるでしょう。

**クイズのこたえ**

① イチジク

イチジクのような粘着性の高い食べ物は、食べると歯の表面にくっつきやすく、特にむし歯になりやすいと言えます。イチジクはリンゴと比べると「166倍もむし歯になりやすい」という数値が出されています。