



毎日の家事が驚くほどカンタンに!

目から
ウロコ!

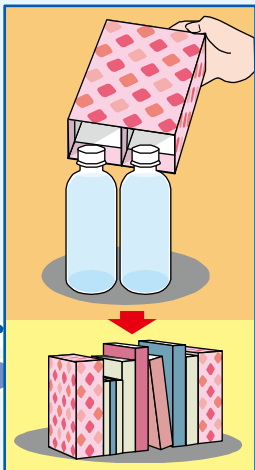
家事の

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!



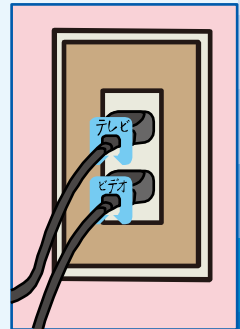
手軽で簡単! 手作り「オリジナルブックエンド」



牛乳パック2個をよく洗って乾かし、側面を貼りあわせます。次に、空の500mlのペットボトルの中に水を入れます。そして、お好みの布を牛乳パックの外側に両面テープで貼り、最後に水を入れたペットボトルの上に牛乳パックをかぶせれば、オリジナルの『ブックエンド』の出来上がりです。

電気コードが一目瞭然!

「テレビ・ビデオ・ゲーム」と、電気コードはごちゃつきやすいですね。そんなときは「食パンの入った袋についているクリップ」にそれぞれ家電の名前を書いて付けると、一目で何のコードなのかがわかって便利です。こうするとこまめにプラグを抜きささできるので、電気代の節約にもつながりますね。



噛む
がむ

お料理レシピ

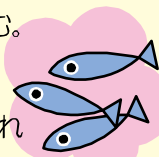
カリカリじゃこふりかけ

材料 (2人分)

ちりめんじゃこ.....50g	にんにくチップス.....3g
カットわかめ.....10g	ごま.....大さじ2
水.....小さじ1くらい	オリーブオイル.....大さじ1

作り方

- わかめはしんなりする程度の水を加えてきざむ。にんにくチップスはくたくた。
- フライパンに、ちりめんじゃこ、①、ごまを入れてから乾煎りする。
- ちりめんじゃこの水分が減ってカリッとしてきたら、オリーブオイルを回し入れ、よく和えて器に盛りつける。



栄養価 (1人分)

エネルギー
26kcal

食物繊維
0.4g

塩分
0.4g

噛むがむワンポイント

ちりめんじゃこの水分を飛ばし、わかめは固めに戻すなど、噛み応えのあるふりかけです。にんにくチップスやごまを加えることで、なお一層、カリカリの食感を楽しめます。オリーブオイルとにんにくでほんのりイタリアン風な味つけは、ごはんだけでなくパスタやサラダにも使えますよ。