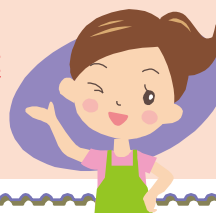




毎日の家事が驚くほどカンタンに!

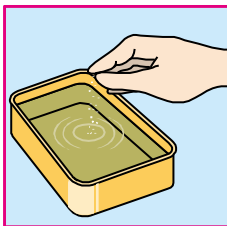
目からウロコ! **家事** の **裏ワザ!**

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!

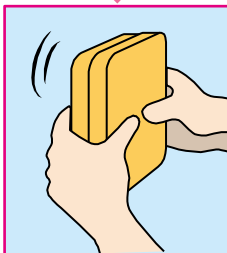


塩のパワーでお塩の力で臭いスッキリ

「子供がお弁当箱を出さず、翌朝、気づいた…」なんて経験ありますよね。特に今の季節は、プラスチック容器にイヤな臭いがしみついてしまいます。



そんな時は、キッチンにある「**塩**」に注目! **塩大さじ3杯と水を容器に入れて、フタをしてからよく振ってみてください。**



塩の自然な洗浄作用で、気になる臭いがスッキリします。

漂白剤で切り花が長持ち

気温が高くなってくると、花瓶に生けた花が枯れやすくなります。その理由は、水の中の細菌が増えてしまうからです。そこで、**殺菌作用のある漂白剤を水に混ぜてみましょう。**量はコップ半分程度に数滴ほどで効果があります。さらに、こまめに水をとりかえると、花が長持ちしますよ。



噛むがむ お料理レシピ

みょうがと長芋のとろろ昆布和え

材料 (2人分)

長芋	160g	とろろ昆布	6g
みょうが	2個	濃口しょうゆ	数滴
ミニトマト	6個		



作り方

- 長芋はせん切りにする。みょうがは斜め切りにする。ミニトマトは4つに切る。とろろ昆布はキッチンバサミで粗く刻む。
- ボウルに、長芋、みょうが、ミニトマトを入れて混ぜる。
- とろろ昆布を混ぜながら加え、濃口しょうゆで味を調えて器に盛りつける。



栄養価 (1人分)

エネルギー
62kcal

食物繊維
2.7g

塩分
0.4g

噛むがむワンポイント

長芋のシャキシャキした食感を残すため、すりおろさずにせん切りにしました。一般的な大きいトマトよりもミニトマトのほうが小さい分、皮の割合が大きいので噛み応えがあります。また、味も濃厚なものが多いため、薄味に仕上げるためにもミニトマトがおすすめです。