



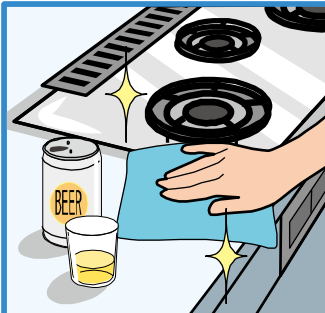
毎日の家事が驚くほどカンタンに! 目からウロコ! 家事の裏ワザ!



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!

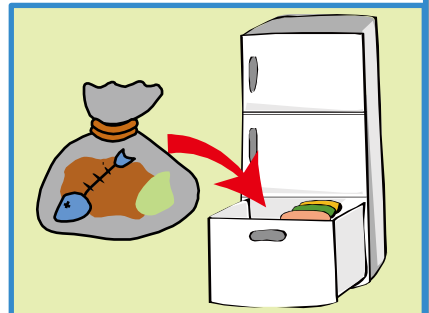
飲み残しのビールは台所のお掃除に活用

ビールを飲む機会が多い季節ですが、飲み残しをただ捨ててしまうのはもったいない! ビールの糖分が油污を分解するため、ガス台の掃除にぴったりです。布にビールをふくませて拭くだけで、ピカピカになりますよ。また、頑固な汚れには、キッチンペーパーにビールを浸して、つけ置きするのも効果的です。ビールのおいは約10分程度で消えますので、安心してご利用下さい。



生ゴミは収集日まで冷凍庫で保管

魚の内臓や野菜クズといった生ゴミの臭いは、夏場になると特に気になりますよね。そんな時は、**二重にしたゴミ袋に生ゴミを入れて、収集日まで冷凍庫で保管**してみましょう。「ゴミを冷凍庫に…!?’と、抵抗を感じるかもしれませんが、傷む前に冷凍してしまえば臭いも発生しません。コバエなど、**ゴミ箱の虫対策にもおすすめ**ですよ。



栄養価 (1人分)

- エネルギー ……258kcal
- 食物繊維 ……1.9g
- 塩分 ……1.4g

噛むかむワンポイント

使用するパンはバゲットを選び、スライスせずに切れ目を入れて具をサンドしています。今回のレシピは、あえて噛み応えがあり、食べにくい形状にしてみました。これも噛む回数を増やすコツのひとつです。

お料理レシピ レタスサンドウィッチ



材料 (2人分)

- レタス ……100g
- ベーコン ……40g
- 粉チーズ ……大さじ2
- ① レモン汁 ……大さじ1
- こしょう ……少々
- バゲット(フランスパン)
…約10cmにカットしたものを2個

作り方

- 1 レタスは洗ってちぎり、水気をきる。ベーコンは約5mm幅に切り、フライパンで炒める。バゲットは斜めに切れ目を入れる。
- 2 ボウルに、レタス、ベーコン、①を入れて和える。
- 3 バゲットに②をはさみ、お皿にのせる。

クイズのこたえ

2 チョウザメ

高級食材のキャビアで有名なチョウザメですが、**歯は無く、エサは丸ごと飲み込んでいるそうです。**そして実は、**サメでもありません。**見た目は似ていますが、性格も穏やかで噛みつくこともないそうです。