



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!

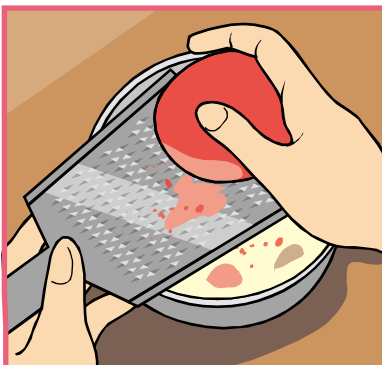


このコーナーでは、家事が「手早くなる!」「ラクになる!」「上手になる!」「節約ができる!」「楽しくなる!」知って得する「**家事の裏ワザ**」をご紹介します!

トマトは丸ごと冷凍で料理に活用

今が旬のトマトはそのままでも美味しくいただけますが、もし食べきれないような時は、“**カットせずそのまま丸ごと冷凍保存**”をしましょう。

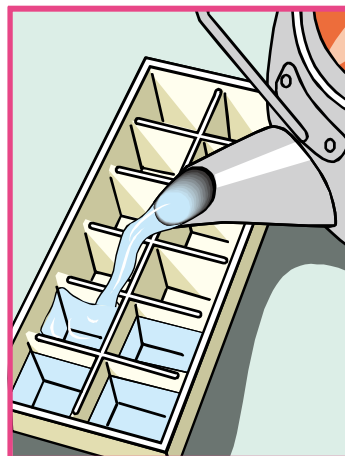
凍った状態のトマトは簡単にすりおろせるため、ソース作りにぴったりです。また、皮がむきにくい完熟トマトは、**一晩冷凍させてから水道の流水に当てれば、自然に皮がむけてきます。**



透明で長持ちする氷を自宅で作る方法

自宅で氷を作る際は、**沸騰させた水**を使用してみましょう。すると、**溶けにくく、白く濁った部分が少ない透明感のある氷ができます。**

これは、水を沸騰させることで水の中の空気が抜け、氷の密度が高まるためです。冷たい飲み物に浮かべれば味が薄まりにくく、見た目も美しいですよ。



栄養価 (1人分)

- エネルギー ……248kcal
- 食物繊維 ……3.9g
- 塩 分 ……1.5g

噛むがむワンポイント

ひき肉は口当たりの柔らかい食品ですが、形を変えているいろいろな食品と組み合わせることで、噛みごたえのある料理になります。特に野菜と組み合わせると食感が複雑になるため、噛む回数が増えるだけでなく、美味しさもアップします。

お料理レシピ

肉詰めピーマンのコンソメ煮



材料 (2人分)

- たまねぎ ……1/2個
- セロリ ……50g
- 合いびき肉 ……150g
- a 卵 ……1/2個
- 塩・こしょう・ナツメグ 各少々
- ピーマン・ミニトマト ……各6個
- b 固形コンソメ ……4g
- 水 ……400cc



作り方

- 1 たまねぎとセロリはみじん切りにした後、水炒め(油の代わりに水を大きじ1~2杯入れてフライパンで炒める)をして、粗熱をとる。ピーマンは上部を切り、種を除く。ミニトマトは半分に切る。
- 2 ボウルに、1のたまねぎとセロリ、aを加えてよくこね、ピーマンに詰める。
- 3 鍋に2を並べ、bとミニトマトを入れて火にかけ、火が通ったら器に盛る。