



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「手卑くなる!」「ラクになる!」「上手になる!」「節約ができる!」「察しくなる!」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!

コーヒー豆のカスは消臭剤に再利用

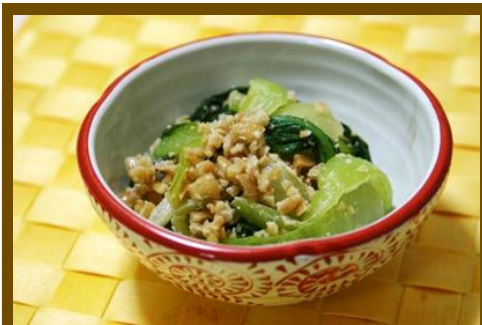
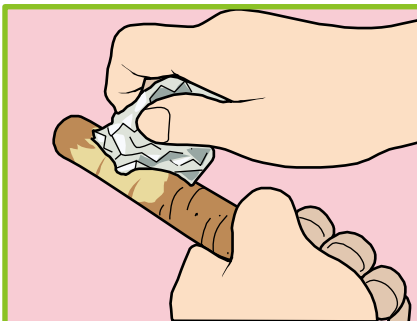
コーヒーをいれた後のカスは、天然の消臭剤として再利用することができます。例えば、**魚を触った後の手についた臭い**には、ひとつまみのカスを両手でこすり合わせましょう。また、まな板の臭いもカスをすりこんで洗い流せばスッキリします。さらに、**乾燥させたカスを冷蔵庫の中に置いたり、生ゴミに振りかけたり**すると、消臭効果が期待できます。捨ててしまわず、ぜひ活用してみましょう。



泥つきゴボウはアルミホイルで下処理

泥つきのゴボウの下処理には、アルミホイルが便利です。**クシュッと丸めたアルミホイルでゴボウの表面をこすれば、泥も皮も一気に取ることができます。**ピーラーや包丁を使うよりも薄く皮がむけるため、ムダがありません。流水をかけながら行くと、きれいに仕上がります。

この方法は、**ショウガの皮むき**にも応用できますよ。



お料理レシピ チンゲンサイのピーナッツ和え



栄養価 (1人分)

- エネルギー166kcal
- 食物繊維3.1g
- 塩分1.0g

噛むがむワンポイント

チンゲンサイはゆでも形がしっかり残る野菜なので、噛む回数が自然と増えます。細かく切りすぎず、縦横に半分位のサイズがよいでしょう。ピーナッツは粒が残るようにすると、歯応えがよくなりますよ。

材料 (2人分)

- チンゲンサイ.....2株
- ピーナッツ50g
- ① レモン汁小さじ2
- ② 味噌・濃口しょうゆ各小さじ1



作り方

- 1 チンゲンサイは1枚ずつめくり、食べやすい大きさに切り、ゆでて水気をきっておく。
- 2 すり鉢にピーナッツを入れ、粗くすりつぶし、①を加えて混ぜる。
- 3 ②に①を入れて和え、器に盛りつける。

クイズのこたえ

2 日本

世界で一番歯みがきに時間をかけている国は「日本」でした。しかし、「むし歯のない国ランキング」では40か国中17位。時間をかけている割には、むし歯になっているようです。時間をかけて歯を磨くことも大切ですが、より重要なことは「正しく歯を磨くこと」です。