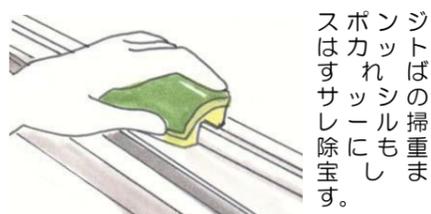




Chottoいいかも ひとつのものをさらに有効活用!



スポンジはサッポロの掃除に最適です。カットして使うと便利です。



マンゴーを切るようにカットすることで、くまなく使えます。

古タオルも活用できます!

大雨で帰ってきたとき用に1~2枚、玄関に常備しておくとも便利です。また、アウトドア用としても便利。緩衝材として使えるほか、テーブルやイスの脚を拭くなど、後片づけに使って役目を終えることもできます。ぞうきんとしてカットして使う場合は、カットした部分から糸がほつれたり、糸くずが出て面倒なので、内側に折って使うと良いですよ。



風呂の残り湯を洗濯に活用する際、雑菌が繁殖しないためにも、長時間置かず使うことをおすすめします。



靴などを洗う際にも使えますね。ほかに、外掃除にも良いですよ。

ふる水を使った際は必ず水道水ですすぎましょう

身近に使っているアイテムも、他のことに活用することで、エコにもつながります。

- 台所用スポンジ...ベランダの手すり壁など、外掃除に便利。
- 新聞紙...雑紙として出すこともおすすめですが、カップ麺の残り汁を吸わせれば、そのままゴミ箱に捨てられ、排水への配慮につながります。また、濡らしてちぎって玄関の床にまいて掃けば、ホコリが舞わずに掃除できます。
- レジ袋...有料になり、エコバッグが主流ですが「エコバッグを忘れた!」と、やむなく買うことも。そこで、使用後に小さくたたんでカバンに入れておくことで、また忘れた際に再利用できます。濡れた折り畳み傘をカバンの中にしてしまうときにも使えます。

かんたんレシピ カツオと豆腐の中華風サラダ

教えてくれた人...尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net>

材料

(2人分)

- カツオの刺身...100g、木綿豆腐...1/2丁、海藻類(乾燥)...4g、水菜...1/4束、フリルレタス...2枚、ミックスナッツ(有塩)...20g
- A: 食べるラー油...大さじ1、ポン酢...大さじ1、醤油...小さじ1



※サラダが水っぽくならないように、豆腐の水気はしっかりと取りましょう。
※ミックスナッツは有塩を使うことで、塩気が増して、より美味しくなります。
※カツオのたたきを使っても美味しいです。

- ①カツオの刺身は薄切りにする。木綿豆腐は水気をしっかり取り、手で大ぶりに崩す。海藻は水に浸けて戻す。水菜は3センチ幅に切り、フリルレタスは手で食べやすい大きさにちぎる。ミックスナッツは粗切りにする。
- ②水菜、フリルレタス、水気を切った海藻を混ぜ合わせ、器に盛る。
- ③②にカツオ、木綿豆腐をのせ、ミックスナッツを散らす。
- ④Aを混ぜ合わせ、③にかける。

快適Life

おうちにイマイチ使いこなせていない部屋や物置状態の部屋はありませんか? もったいないので、お気に入りの空間にしてみませんか? そのヒントをご紹介します!

■ ドレスルームにする



シェルフなどを組み合わせて、洋服をかけたリ、バッグを並べたりしては? 見やすく配置すれば、コーディネートも組みやすくなります。また、お気に入りの鏡などを置くことで、気分があがりますよ。



100円ショップの有孔ボードでアクセサリを飾りながら収納するのもおすすめです

100円ショップの有孔ボードは、専用のフックなどのパーツも充実しています。

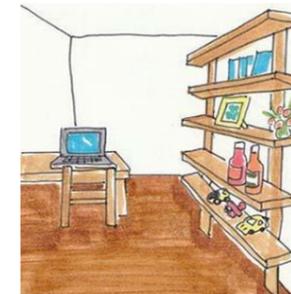
■ シアートルームにして映画や音楽を楽しむ!

大画面のテレビを置いたり、家庭用プロジェクターも普及しているので、白い壁をスクリーンにしたりと、映画や音楽を楽しむのも素敵です。



大音量で楽しむ際は、ホームセンターなどで見られる防音材を採用するなど、近隣への配慮もお忘れなく。

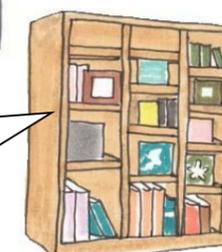
■ 趣味の部屋やコレクションルームに



棚を設置して、お気に入りのモノを並べるのも良いですし、机や椅子を置けば、リモートワークのスペースとしても重宝します。



アイドルなど「推し」のグッズを飾って「推し部屋」にするのも♪

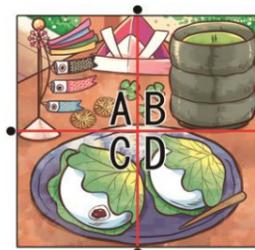


マンガやCDなどを棚にひとまとめにして置いてもいいですね♪

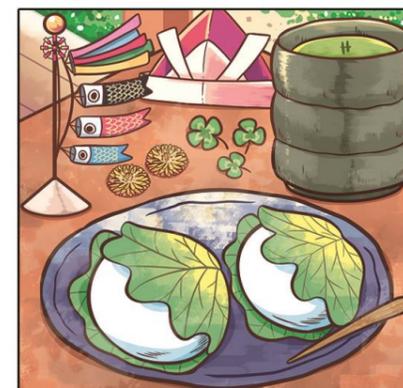
※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。



こちらのスペースは、
●「答えは巻末ページ」「答えはホームページで!」
●「正解の方にプレゼント! 詳しくは巻末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。



答えは左下にあります。