

## Chottoいいかも

## 暮らしの当たり前にあるモノを見直しませんか？



揚げ物など油が飛び散りそうなときは、いろいろな新聞紙や紙袋を解体したものを敷く手も。終わったらそのまま捨てられてラクチンです！

何気なく使っているモノでも見直してみると、家事の手間がラクになるなど、良いことが。ぜひ参考にしてみてくださいね！

### ●マット類

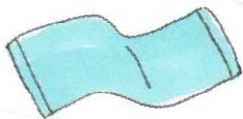
玄関やキッチンのマットは、厚みのあるモノが多く、衣類などと分けて洗濯したり、干したりする手間が。それらをなくすと、その手間がなくなり、床掃除の際に、いちいち移動させる手間もなくなります。

### ●ソファ

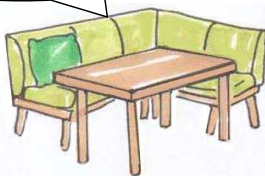
ゆっくり座ったり、ゴロンと横になったりするソファ。場合によっては洗濯物が置きっぱなしになってしまう、場所を取る、低いソファは下の掃除が大変といったことも。それらが気になったら処分すれば、空間がスッキリして、床掃除もスムーズになりますね！

### ●バスタオルはどうか？

バスタオルは大判が当たり前ですが、はたして、その大きさが必要？ と思ったことはありませんか？ 体をすっぽり包んで拭けますが、洗濯時にかさばったり、乾きにくいといったデメリットも。最近は、バスタオルも幅がスリムになったタイプがあるので取り入れてみるのも良いですね！



ダイニングテーブルの椅子をソファタイプにすれば、省スペースになりますよ！



フェイスタオルは一見、小さくて心もとない気がしますが、使ってみると事足りるな、ということも。なんととっても洗濯の負担が減る、収納の省スペースになるといった良いことがあります！

## かんたんレシピ

## もち麦入り魚介のフリカッセ

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシエトドキヌ」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)

- 海老(殻をむく)…6尾、ポイル帆立…4個、たら…2切れ、玉ねぎ…1/2個、マッシュルーム…4個、もち麦…30g
- バター…10g、コンソメ顆粒…小さじ1、水…150ml、生クリーム…100ml、レモン汁…小さじ1、塩・コショウ…適量
- オリーブオイル・イタリアンパセリ…適量

- ①たらは3等分に切る。玉ねぎ、マッシュルームは薄切りにする。もち麦は15分ほど茹でて水気を切る。
- ②鍋にバターを溶かし①の野菜を炒める。しんなりしたら水、コンソメ顆粒を加え、火を入れる。
- ③②に海老、帆立、たらを入れ、魚介に火が入ったら生クリーム、もち麦を加えて軽く煮る。
- ④レモン汁を加え、塩・コショウで味をととのえる
- ⑤器に盛りつけ、イタリアンパセリを散らし、オリーブオイルを回しかける。

※魚介は煮すぎると身が固くなるのでご注意ください。  
※生クリームを加えたら弱火を入れる程度にし、分離を防ぎましょう。

## Easycraft

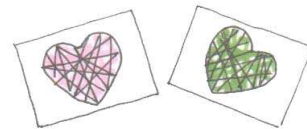
バレンタインカードのつくり方をご紹介します。家族や友達へ贈るバレンタインチョコに手づくりのカードを添えてみませんか？

### ■ ハートいっぱいカード

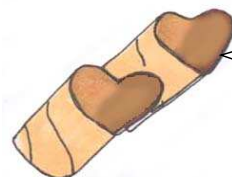


絵の具のハートをランダムにペタペタ。いろんな色を使うのも楽しいですし、お子さんとも遊びながらつくりができます。

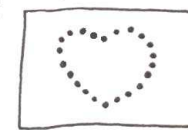
### ■ 毛糸と組み合わせてキュートなカードに♪



とってもかわいくて凝った感じに見えるカードです。いろんな毛糸を使ってみるのも良いですね♪



トイレットペーパーの芯でハートの形をつくり、先端に絵の具を塗ってカードにペタペタするだけ♪



カードに鉛筆でハートの形を描き、その線に沿って千枚通しなどで穴をあけます。穴に毛糸を通して、好きな方向へ毛糸を通していけばOK！カードによって毛糸の方向を変えればひとつひとつ違った雰囲気になります。

### ■ ハートが際立つカード



カードからハートが飛び出したかわいらしいカード。このハートが二つ折りにしたカードを留める役割にもなっています。



#### ①

つくり方

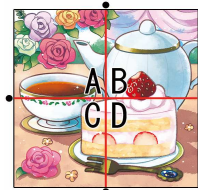
- ①厚紙にシールやマスキングテープを貼り、ハート型に切ったものを2つ用意します。
- ②ハートの裏側全体にのりをつけ、カードの外側の上辺にハートを貼ります。
- ③もう1枚のハートを表向きに②のハートに重ねるように上半分だけ貼りつけます。

二つ折りのカードを留めるために下は貼りつけません

※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答えてください。



答えは左下にあります。