

## おばあちゃんの知恵袋



太陽光が当たる場所に置くと火災になる可能性があるので気を付けて下さいね

## 保冷剤が消臭剤に早変わり!

生菓子のお土産をもらった時やケーキを買った時に入っている保冷剤、捨てずにとっておくとついつい溜まってしまいがちですがみなさんはどうしてますか?

実はこの保冷剤、芳香剤として再利用できるんです。

- ① 解凍した保冷剤を口の広い容器に移す。
- ② お好みのエッセンシャルオイルを数滴たらす。
- ③ 軽にかき混ぜたら完成!

☆容器の内側を水性ペンで塗って保冷剤を入れて混ぜると色がつきます。

小さい造花を上に乗せたり、ビー玉と一緒に混ぜてもかわいいですね。

## 新じゃがの粒マス焼き



こんがり焼き色が食欲をそそります♪

## 材料(2人分)

新じゃがいも・・・小5個  
 オリーブオイル・・・適量  
 A(粒マスタード)・・・大1/2  
 (はちみつ)・・・小1  
 (めんつゆ)・・・小1  
 塩、パセリ、あらびきこしょう  
 ...適量

## 作り方

- ① 新じゃがは綺麗に洗って皮つきのまま竹串が通る位に茹でる。
- ② 茹でたじゃがいもを皮つきのまま半分に切り、オリーブオイルで両面に焼き色をつける。
- ③ Aをよく混ぜて回し入れ、火を止めて余熱で絡める。
- ④ じゃがいもの切り口を上にして盛り付けて、塩、パセリ、こしょうをお好みでまぶして出来上がり♪

## ☆ここがコツ!

合わせたソースを入れたら焦げやすいのですぐ火から外して絡めましょう。

## 「ゆる家事」のすすめ



家事はちゃんとしたいけれど、仕事や子育てで後回し。

きづいたら部屋がごちゃごちゃ。そんな時はがんばらない「ゆる家事」を始めてみませんか。

## 「10分だけ」「ここだけ」ががんばろう!

時間や場所を区切って制限をつけると疲れていても何とかがんばれるもの。たとえ10分でも集中してやると思った以上にいろんな事ができるものです。

## 「まっ、いっか」の精神で

家事に終わりはありません。だから家事ができない日があっても「まっ、いっか」の気持ちで。完璧をめざすとどうしても家族にいらだって怒ったり、あたったり。それならまっいっかで笑っていた方がきっといいですよ。

## 週末にやろうっと!

平日に家事全部が回らないときは「週末にまとめてやろう」と発想を切り替えただけで部屋が汚れたり、散らかっていても大目に見る事ができます。

## 家事はこっそりやらない

家事を一生懸命やっているのに誰も気付いていないとがっかりですよ。たまにはこれみよがしにやって家族も巻き込んでみては。その時は命令口調でなく一緒にやってくれると助かるなあみたいな感じでお願ひしてみましよう。