

## おばあちゃんの知恵袋



## 漂白剤で花が長持ち♪

お祝いやイベント時にもらうことが多い花。せっかくの思い出は大切にしたいですね。丁寧に世話をしている花は枯れやすく、頻りに水を取り替えたり、茎の根元を水切りするなど手間もかかります。花の延命剤なども販売されていますが、今回は身近にあるもので長く美しさを保つ方法をご紹介します。



◇お酢・・・切り口を酢に30秒～1分ほどつけ、すぐに水につける。

◇漂白剤・中性洗剤・・・水1Lに対して5～6滴を入れるとバクテリアなどの繁殖が抑えられます。さらに砂糖5～10gを加えると栄養補給としても効果的です。

☆これなら家庭にあるものだから、手軽に試すことができそうですね♪

## 定番ゴーヤチャンプルー



## 材料 (4人分)

ゴーヤ・・・・・・・・・・1本  
木綿豆腐・・・・・・・・・・1/2丁  
卵・・・・・・・・・・1個  
豚薄切り肉・・・・・・・・・・100g  
だしの素・・・・・・・・・・小さじ1/2  
塩こしょう・・・・・・・・・・少々  
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1  
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1と1/2

## 作り方

- ① ゴーヤはタテ半分に切り、種をスプーンですくい薄切りにし、塩少々をまぶして5分おく。水洗いして水気をきる。
- ② 豆腐は2cm角にちぎり、水気をきる。卵は溶きほぐす。豚肉は3cm幅に切り、塩こしょうをまぶす。
- ③ フライパンに油大さじ1/2を熱し、豆腐を並べ両面を焼いて一度取り出す。
- ④ フライパンに油大さじ1を熱し、豚肉・ゴーヤの順に炒め、だしの素を入れ、フタをして弱火で2分ほど蒸し焼きにし、豆腐を戻し入れ、溶き卵、しょうゆ小さじ1を回しかけ、ひと炒めする。

## 冷蔵庫の簡単お手入れ法



毎日使用し、1日に何度も開閉する冷蔵庫。外側は埃や手垢、庫内は食品カスや調味料の液もれなどが付着し、想像以上に汚れていて、放置すると雑菌・カビの発生につながります。汚れに気付いたらその場で拭き取る。この意識を忘れずにこまめな掃除を心がけましょう！



◎冷蔵庫の外側・・・汚れがついてすぐなら水拭きで十分です。汚れがこびれつく前に落とすことが鉄則！

◎冷蔵庫の庫内・・・重曹水をスプレーボトルに入れてシュッと吹きかけしばらく放置し、固く絞った濡れ布巾などで拭き取りましょう。

◎ドアパッキン・・・綿棒にキッチン用除菌スプレーを染み込ませて拭き取ります。

