

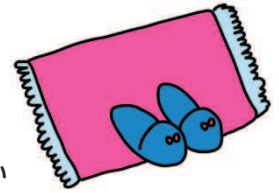
おばあちゃんの知恵袋



思った以上に意外とすっきり♪

家の中のマットについて考えてみましょう！

キッチンや脱衣所、トイレ、玄関などで使われるマット。でも別にして洗う手間や、分厚いマットは乾くのにも時間がかかったり、段々汚れてきたりでストレスになることも。そんな方は思い切ってマットをやめてみませんか。キッチンは、油はねなどが気になりますが、ウェットタイプのシートでサーッと拭けばすぐきれいになりますし、揚げ物をつくる時は、新聞紙などを一時的に床に敷き、調理後にすぐ捨てれば床は汚れずに済みますね。玄関やトイレもスリッパがあればマットは必要ないかも。お風呂上りに使うバスマットはフェイスタオルで代用してみても。乾きも早いので毎日替えれば抵抗なく他の洗濯物と一緒に洗って清潔に使えます。まずは試しに1か所のマットを外してみてもいいかもしれませんね。



サバ味噌煮缶とゴボウの炒め物

サバのみそ煮缶を使うから

味付けはとっても簡単！



材料（2人分）

サバ缶・・・1缶(200g)
 ゴボウ・・・1/2本
 人参・・・1/4本
 ショウガの千切り・・・少々
 一味唐辛子・・・適量

作り方

- ① ゴボウはささがきにして水に放ちあく抜きをして水気をしっかり切る。人参は細切りにする。
- ② フライパンにサバ（たれごと）とショウガを入れ、ほぐしながら炒める。
- ③ 水分が飛んだらゴボウ、人参を加えて炒める。器に盛り一味唐辛子を振って出来上がり。



冬の家仕事を楽しまう

おこもりすることの増える冬だから家事も楽しく快適に♪

従来、冬といえば自宅でお客様をお迎えすることの多い季節でした。毎年、大掃除やおもてなしの準備に追われて、てんてこ舞・・・という人も。今年は、お付き合いの範囲を狭めて静かに過ごすというスタイルが主流になりそう。そんな今年なりの冬の過ごし方を考えてみてはいかがでしょうか。



◆無理して完璧を目指さない

この季節、大掃除やお正月準備など家族のために家事を頑張るあまり、すっかり疲れてしまうという声を耳にします。この機会に「頑張ることはいいこと」という考えを「自分のペースでほどほどに」に切り替えてみませんか。まずは家事をリストアップして「今年やること・やらないこと」を取捨選択。もしかしたらやらなければと思い込んでいたあれこれが実は必要なかったかも。無理せず、自分のために楽しく、今までとは視点を変えて、前向きで新しい冬をお過ごしください。

