

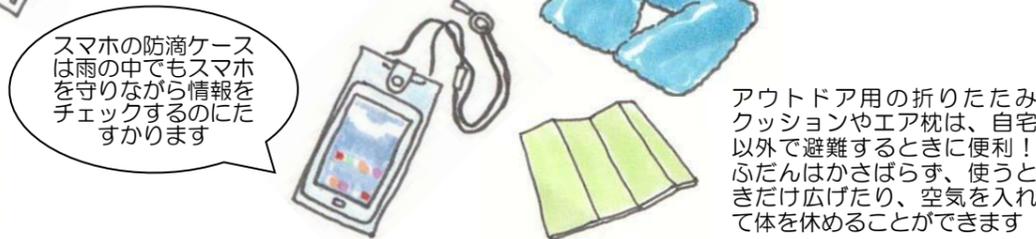
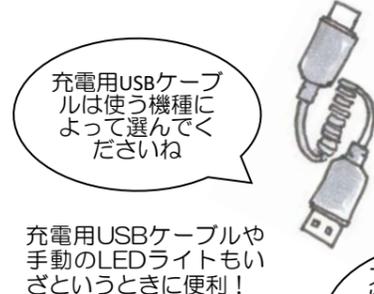
Chottoいいかも 100円ショップで揃える防災グッズ

9月1日は防災の日。そこで、8月に引き続き、100円ショップでも手軽に変える防災グッズを紹介します。台風などに備えてみませんか？



①手袋
軍手はもちろん、ビニール製の使い捨て手袋は、衛生面でも何かと使えます。ほかに、ゴムのグリップがついた手袋は、重いものを持つたり、片付けが必要なときに重宝しますよ。

②スリッパやタオル
スリッパは布製のものはもちろん、プラスチックやゴム製のものがあると、汚れても除菌シートなどで拭けば簡単にきれいになるので助かります。タオルも、フェイスタオルやバスタオルなど、様々なサイズがあるので、何枚か揃えておくと便利。体を拭いたり、ひざ掛けなどにできるほか、避難所などでモノを目隠しするために包んだり、持ち運ぶのにも使えます。



かんたんレシピ 豚肉とナス、マイタケのレモンみそ炒め

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/>

味噌のコクにレモンのさわやかな風味が絶妙にマッチするボリューム満点の炒めものです！



- 材料** (2人分)
- 豚肉薄切り…120g、ナス…1本、マイタケ…1/2株、豆苗…1/4束
 - みそ…大さじ1、レモン汁…大さじ1、さとう…小さじ1、みりん…大さじ1、レモンの皮・サラダ油…適量

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。ナスは乱切り、マイタケは手でほぐし、豆苗はざく切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ナスを炒める。油がなじんだら、豚肉を加え、半分ほど火が通ったら、マイタケを加えてさらに炒める。
- ③みそ、レモン汁、さとう、みりんを混ぜ合わせ、②に加え、さらに絡めながら炒め、豆苗を加え、サッと火を通して器に盛りつける。
- ④③にレモンの皮をすりおろし、ふりかける。

※レモンは防腐剤不使用のもの(国産がおすすめ)をしっかりと洗ってからすりおろしてください。食べる直前にふりかけると、香りが立ち、風味が増します。

快適Life

捨ててしまうか、使っても子どもの幼稚園の工作にと、使い道がピンと来ないトイレットペーパーの芯をアレンジして活用してみませんか？

■ フェイクグリーンなどを飾って

トイレットペーパーの芯を麻ひもで巻いたり、色を塗ったりすれば、かわいいインテリアアイテムに。フェイクグリーンを飾ってみてはいかがですか？

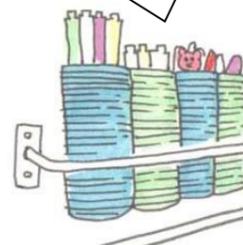


トイレットペーパーの芯の下をつまんでホチキスなどで留めれば、袋状に。かわいいうべルをつけるとぐっとおしゃれに

使わないコードを入れ物などにひとまとめしても良いですね。また、家電などを使うとき、床などにもたついたコードをまとめるのにも便利！

■ 文房具を立てたり仕切りに

100円ショップで手に入る、シンプルなタオルハンガーなどと一緒に使えば倒れにくいぞ



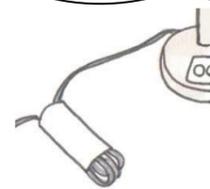
かわいい箱や引き出しに入れて分類するのも良いですよ

立てればペン立てのように使えるので、文房具を分類するのに使えます。トイレットペーパーの芯を麻ひもや毛糸などで巻いてデコレーションするのも素敵です！



■ コードをまとめる

マスキングテープなどでアレンジすれば、見た目もかわいい♪



ごちゃつきがちなかコードをまとめるのにぴったり！見た目もスッキリします

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



フジ○シヨ
アキ○カマ

○カトンボ
キナス
アキシグ
カ○オバナ

ハイ○ミ
オツ○ング

答えは左下にあります。