

### 快適 Life

### ラジオを楽しむ！



停電の時も聴ける電池式がいいかも！

ツライかも？

スマホやパソコンで全国のFM局(有料)が聴けるよ！

#### 防災用ラジオの点検

防災用ラジオ、購入して非常持ち出し袋にしまったままになっていませんか？ 充電電池や乾電池を使用するタイプは自然放電するので、交換や予備の電池を補充しておくで安心です。ときどき実際に聴いてみる、色々な機能付きなら、それを使ってみると良いでしょう。

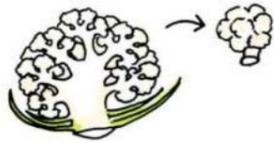


### かんたん手料理

### ホントに簡単！すぐできる！

### カリフラワーチョコ

カリフラワーは生でも食べられます。旬の今はサラダにもどうぞ。2月14日はバレンタインデーですが、ここで作るチョコは日持ちしないので、デザートやおやつとしてご家庭で楽しんでください！生のカリフラワーがまるでマカダミアナッツのよう！



これを更に細かくカットね！

#### 材料

(2~3人分)

- チョコレート(カカオ70%) 50g
- 牛乳 大さじ1
- ピーナッツバター 小さじ1
- カリフラワー 70g



- ①カリフラワーは1cm位の小さな房にナイフでカットし、洗って水気をよく切っておく。
- ②耐熱容器に1mm~2mmの厚さに刻んだチョコレート、牛乳、ピーナッツバターを入れ、ラップして電子レンジ500Wで1分(600Wなら50秒)加熱する。
- ③ラップを外してよく混ぜたら、そこに①を入れて絡める。
- ④一口大にまとめ、隣とくっつかないように皿に並べ、冷蔵庫で30分冷やして完成。
- ⑤保存は冷蔵庫で。

※電子レンジの時間は、機種に合わせて調節してください。  
※甘いのが好きな方はミルクチョコレートなどを使ってください。

### 2月19日

### Craft

### うすい に うま 雨水と二の午

あまみずじゃ無いのね！



節分、立春が過ぎ、2月も後半。雪が雨に変わり、氷も溶けて水になるという意味の『雨水』は、農耕の準備を始める目安とされています。この日にお雛様を飾ると、良縁に恵まると伝わる地域もあります。お雛様は早くしまいなさい！は聞かれる話ですが、飾るのに適した日もあるんですね。

初午(7日)は五穀豊穡、商売繁盛を願って全国の稲荷神社で「初午祭」が行われます。もちろんお供えは油あげやいなり寿司。二の午も同じように祝う神社も全国にあります。

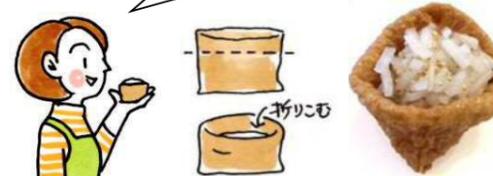
お雛様を飾ろう！



#### 変わりいなり寿司

いなり寿司、美味しくて食べ過ぎちゃいますよね。ご飯の代わりに大根を細かく刻んで酢4:砂糖1の割合で味つけをして、白胡麻適宜を混ぜます。それを煮たお揚げに詰めます。見た目はいつものおいなりさんですが、新しい食感で味もグッド！これならカロリーも抑えられて、ダイエット中の方にもいいかも。

お揚げの折り方も変えてみたわ



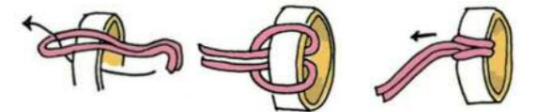
編まないニット帽...と言っても、被れません。ラップの芯を利用した飾り用のプチニット帽です。ペットボトルのキャップにピッタリサイズ！沢山作って壁を彩るガーランド、枯れ枝に下げて飾ったりとかわいいインテリア小物として楽しんでみてはいかがですか？

#### ■材料

- ◆ アクリル並太毛 25cmを26本
- ◆ ラップ芯(直径37mm位)幅1cmにカット
- ◆ カッター・ハサミ

#### ■作り方

①下のようにラップ芯に半分に折った毛糸25本を結んでいきます。



②全て結び終わったら毛の流れを整え、半分の位置で結びます。



③上の部分をポンポン状にカットして完成です。



※結ぶ毛糸はわかりやすいように色を変えてあります。枝や壁に吊るす場合は長い毛糸も用意してください。  
※ラップの芯をカットする時は注意してね！

かわいい！



#### ■ピンククッション

帽子の中に綿を詰め、ペットボトルのキャップで蓋をするだけ。

