

Chottoいいかも

身近なモノを防災に活かそう！

スマホの防水ケースも、雨はもちろん、粉塵からスマホを守ることができます



停電時のお役立ちアイテム

真っ暗になると不安になりますね。そこで、懐中電灯をコップなどに入れて倒れないようにし、その上に水の入ったペットボトルを乗せることで、光を拡散させることができます。食材の保存も気になりますが、クーラーボックスが冷蔵庫代わりに使えます！ 普段から備蓄品を紙袋などにひとまとめに入れておけば、クーラーボックスを使うときにすぐ取り出せ、戻すときもラクチンです。

持ち手のある器だと扱いもラク。離れるときは必ず火を消しましょう



- サラダ油で簡易キャンドル
- ① 耐熱コップにサラダ油を1/4～1/5程度入れ、キッチンペーパーをこよりのようにして灯心をつくる。
- ② アルミホイルを数回折って真ん中に穴を開け、そこに灯心を通す。
- ③ コップの縁にアルミホイルを渡して固定すれば、簡易キャンドルの完成！

目立つように貼っておくと、ローリングストックにも役立ちます



水や備蓄食の賞味期限は、それぞれ表記が違い、確認するのも大変。そこで、マスキングテープでわかるように貼っておくと便利ですよ

かんたんレシピ！

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/>

材料

(2人分)

- 鮭2切れ、ニンジン…1本、しいたけ…4個、舞茸…1パック、ブロッコリー…1/3個、小麦粉…大さじ1
- A: 味噌…大さじ1、豆板醤…小さじ1、すし酢…大さじ1と1/2、しょうゆ…小さじ1
- 粉山椒、サラダ油…適量



※鮭に小麦粉をはたくことで、旨みを閉じ込めるとともに、調味料も絡みやすくなります。

鮭ときのこのピリ辛炒め

鮭と野菜、きのこ類がゴロッと入った食べ応え抜群のメニュー。豆板醤の辛さとすし酢の優しい酸味がベストマッチの味わいです。

- ① 鮭は3センチほどに切る。舞茸は大ぶりに手でさき、ニンジンは皮をむいて1センチの輪切りにする。しいたけは茎を切り落とし、2等分に切る。ブロッコリーは花房に分ける。Aの調味料は合わせておく。
- ② ①の鮭に小麦粉をはたき、サラダ油を熱したフライパンで炒め、火が通ったら鮭を取りだし、野菜・きのこ類を炒める。
- ③ 鮭と野菜、きのこ類を合わせて、Aの調味料を加えて軽く炒め、器に盛りつけて粉山椒をかける。

答え：オミコシ（お神輿）

Easycraft

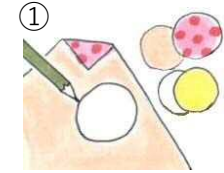
布を丸く切って、吊るし飾りをつくりましょう！ ハギレやいらなくなった洋服でもOK♪ 棒に渡すだけで、インテリアアイテムになります。

■ つくり方

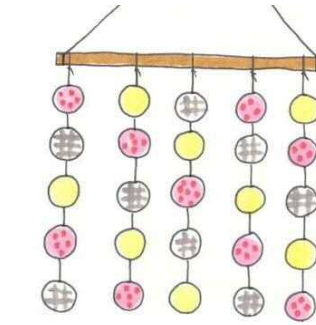
① 厚紙などで直径5センチの丸い型紙をつくり、布の裏側にあてて、えんぴつなどで印をつけ、丸く切る。

2枚の布でひもをはさんで接着するので、1つの丸に対し、2つ必要です

② 丸型の布の配置を決めたら、丸型の布の上にひもを置き、上の方に棒を通すための輪っかをつくり、最下の丸型の布にかかる位置でひもを切る。1本つくったら、同じものを残り4つつくる。

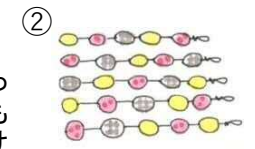


布を裏返して2つに折り、片方に印をつけてから切ると、丸形の布が一度に2枚できます



ここでは、直径5センチの丸型の布を縦に5つ、横に5列の吊るし飾りのつくり方を紹介します。

③ 丸形の布の1枚を裏返し、ひもを縦の中心に置いたら、対の丸型の布に布用ボンドを塗り、ひもを挟むようにして接着。同じ作業を等間隔で行う。



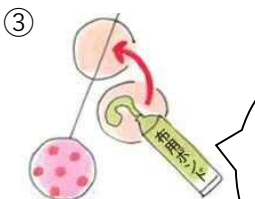
ここでの丸型の布の縦の間隔は2センチとしていますが、お好みの間隔でつくってください。

■ 用意するもの

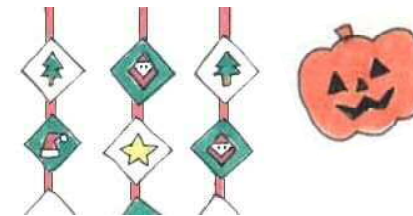
ハギレ、型紙、はさみ、布用ボンド、ひも、つっぱり棒などの棒

ひもは手芸用のワックスコードがおすすめ。100円ショップでも見られます

④ 接着した布がしっかり乾いたら、棒に輪っかを通し、バランスを見ながら、残りのひもを通し、棒の両サイドに新たなひもをつけて、壁がけにすれば完成！



布用ボンドを均等に塗ることで表面がキレイに仕上がります



■ いろいろアレンジも♪

モノトーンの布でつくっても良いですし、ハロウィンにかぼちゃの形にしてみたり、四角く切った布や紙にクリスマスのシールを貼り、ひし形状につなげたり、季節によっても楽しめます。

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。



クガツバ○ヨ
アキ○グレ
ワレモ○ウ
ウヨウ
ツキ○ナエシ
オ○ダンゴ
コ○バナ
ロギ

答えは左下にあります。

ホームページでスタッフブログも是非チェックしてみてくださいね(^・^)

ライファ脇町

検索