

お米の変わった食べ方 ③

中華風たきこみごはん

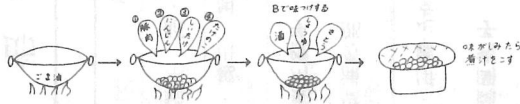
◎材料 (4人分)

うるち米2カップ、もち米1カップ、にんじん50g
 ごま油、とりがらスープ 3.5カップ、豚肉 100g、
 干しいたけ(小) 4枚、たけのこ(缶) 100g、
 干しぶどう大さじ2、グリーンピース大さじ2、
 A(しょうゆ大さじ1、しょうが汁小さじ1、酒大さじ1)、
 B(酒大さじ1、しょうゆ大さじ3、さとう大さじ1)。

◎作り方

- ①米は炊く1時間くらい前に洗い、水けをきる。
- ②豚肉は細かく切り、Aで下味をつける。
- ③干しいたけは水にもどし小さな角切りし、にんじん・たけのこも小さな角切りにする。

④



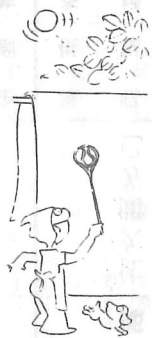
- ⑤釜に米とスープと煮汁を加え、よくかきまぜてから炊く。
- ⑥炊きあがったら、炒め煮をした具と干しぶどう、グリーンピースをごはんの上ののせむらす。

カーペットの手入れ

梅雨時は、食べ物ばかりでなく、
 手入れが悪いと畳や家具、衣類、壁
 にまでカビが生えます。

そして、意外と知られていないのが、
 カーペットのカビです。

ふだんは電気掃除機をかけるだけ
 で十分ですが、梅雨時は表側だけで
 なく裏側も、そしてカーペットの下
 もよく掃除してください。



手入れの方法は、中性洗剤を1サジほど溶かした熱め
 のお湯で、ぞうきんを硬くしぼってふき、シミやカビの
 原因となる汚れをおとします。そのあと、洗剤が残らな
 いように、1、2度お湯だけでふきます。

色変わりが心配なものは、最後に水1リットルに酢を
 2分の1カップまぜた“酢水”でふいておくと安心です。

また、晴れ間を見て、1時間くらい陰干ししましょう。
 そのあと、ふとんたたきなどで裏側からたたいてホコ
 リを出し、水でふいておきます。

カーペットを干している間に床もきれいに掃除するこ
 とをお忘れなく。

婦人のコーナー

汚れのひどい換気扇の手入れ

台所の換気扇は、油煙やほこりで、ひどく汚れやすい
 ものです。

少なくとも3ヶ月に1回は汚れをとるほうが、働きを
 よくし、寿命を伸ばすポイントになります。

【手入れ法1】

木片やへら、たわしなどで、こびりついた汚れを取り、
 アンモニアをたらした洗剤や粉石けんで洗うと、きれい
 になります。

【手入れ法2】

小麦粉を直接ふりかけ、一定時間おきます。油汚れを
 小麦粉に吸着させてから、布でふきとります。細かい部
 分には、古い歯ブラシを使うと便利です。

省エネルギーチェック

洗たく機

- 洗たくものは洗たく機1回分の分量をまとめて洗いま
 しょう。

洗たく機にはそれぞれ洗う量が表示されています。ま
 とめ洗いは電気や水、洗剤、時間の節約になります。

1回の 使用量	1回の洗たく量	
	1 kg	2 kg
水	122 ℓ	150 ℓ
洗 剤	35 g	45 g
電 力	60W h	67W h

(注) 2kgの容量の洗たく機で
 1kg洗っても、水や電気の
 量はたいして変わりません



- 洗いが終わったら、すすぐ前に脱水器で脱水しましょう。
 すすぎ時間が短かくてすみ、電気と水の節約になりま
 す。

- 洗剤の量は水量に合わせてみましょう。
 洗剤の量が多くても、洗い上がりがいよとはかぎりま
 せん。すすぎが悪くなり、洗剤、水、電気のムダ使い
 になります。

- 洗たく機は、年に2回は
 乾燥を。
 使い終わったら乾いた布で
 水をふきとり、最低1年
 に2回は外に出して乾燥
 させるのが長持ちさせる
 コツです。

