

献立応援かるた by かるた工房

6月
じめじめ季節の
デザート

材料

- ぶどうジュース (200mlのもの)
- フルーツ缶詰



ポイント
じかんをみるだけ
かんたんシャーベット

作成時間 約2分!

※事前に冷凍庫で冷やす時間: 3時間半

合計 約税込67円!!

※実際に使用した分で換算 (全体の購入金額は税込252円)

おすすめ

冷凍庫で冷やすときは、紙バックを払げて凍らせると、取り出すときにラクでした!



つめたくても
もりもりたべる
さんさいじ



佐藤の旬ごはん



ローソンストア100 佐藤社長

今月の一品

トマトジュースを使った「さっぱりトマトの冷蔵?冷製パスタ」

材料はこちら



- ①パスタを茹でてから冷やす。
※茹で時間は通常より少し長め。さらに氷水でしっかり冷やすと良い感じ
- ②下記の材料をまぜてソースをつくる。

- ・トマトジュース (200mlで1人前)
- ・オリーブオイル (ひとまわし程度)
- ・塩 (少々)
- ・コショウ (少々)
- ・にんにくチューブ (4cm程度)
- ・唐辛子 (お好みで)

- ③サラダチキンやトマトを切って、パスタといっしょに盛り付ける。
- ④②で作ったソースをかけて完成。

佐藤の献立応援・新発見!

冷製パスタであれば、トマトジュースから作れますね。さらに、電子レンジパスタ調理器を使えば、火を全く使うことなく完成します。

完成!



献立応援かわら版

第9号 2023年6月

献立応援 川柳

物価高

ボリュームパック

買う私

ペンネーム「六無齋」さん



比較的割安な大容量パックのお肉を買ってきて、小分けにして冷凍しています。でも、解凍の精肉は再冷凍できないですね。

Life が変わる

第5回 献立 Hack by ハック隊長

この季節、キッチンに現れる厄介なヤツ「コバエ」を撃退!
コバエトラップのつくり方、教えます!

そもそもコバエといっても、実はいろんな種類のハエがいます!
今回はキッチンまわりに多い「ショウジョウバエ」と「ノミバエ」に絞って撃退法を伝授します!



	ショウジョウバエ	ノミバエ
場所	生ごみなどキッチンまわり	生ごみの他、ペットの糞や排水口
トラップの種類	「めんつゆトラップ」と「お酒トラップ」が有効!	「お酢トラップ」が有効!
用意するもの	・トラップを作る容器 (空のペットボトル、捨てやすい容器等) ・食器用洗剤 ・めんつゆ ・お酒(ビール・ワインなど) ・水	・トラップを作る容器 (空のペットボトル、捨てやすい容器等) ・食器用洗剤 ・酢 ・水

トラップの注意点!

取り換え時期は 1週間程度がベスト!

そのまま放置はタブー!
なぜならせっかく捕まえたコバエに、また違うコバエが卵を植える可能性が...!

捨てるときは トイレがベスト!

キッチンの排水口はもっての外...!
孵化させないためにも捨てる場所は気を付けましょう!



LIFEが変わる献立HACK

これから増えちゃうイヤなやつ!
撃退!
コバエトラップ
つくってみた
おうちにあるもので簡単!

トラップの作り方

- 1 材料は、ご家庭で揃うものばかり!
- 2 酢とその1/2の量の水を容器に入れ、洗剤を3~5滴ほどたらすだけ!
※「酢」を「めんつゆ」に変えれば、「めんつゆトラップ」に!
※「お酒」に変えれば、「お酒トラップ」に!
- 3 コバエが飛ぶ場所に設置すればOK!

暑い時期、快適なキッチン環境を作りましょう!