



ゆうメール

## 運動会や遠足にあと一品!簡単レシピ!

### ちくわとチーズのクルクル巻き (材料2個分)

- |           |    |        |    |
|-----------|----|--------|----|
| ●ちくわ      | 1本 | ●つまようじ | 2本 |
| ●スライスチーズ  | 1枚 | ●ピック   | 2本 |
| ●ベーコンorハム | 1枚 | ●パセリ   | 適量 |
| ●シソの葉     | 1枚 | ●マヨネーズ | 適量 |



①写真のようにちくわ、シソを縦半分に、チーズとベーコンも同じような長さにカットします。



②カットした材料を全て重ねてクルクル巻きます!ちくわが一番下であれば順番は自由でOK☆



④魚焼きグリルにアルミホイルを敷いて、約2.3分!様子を見ながらマヨネーズ焦げ目がついてきたらOK!



⑤パセリを振りかけます。



### POINT!

ちくわの内側に少し格子状の切り込みを入れると食べやすくなりますよ!



③つまようじで刺して、マヨネーズを載せます!



⑥つまようじを抜いて、かわいいピックを刺せば完成です!

# Daiei Lady's News Paper

ご購入者様の住まいと暮らしを豊かにするコミュニティペーパー

今年も梅雨がやってきますね。

梅雨時期に気になるのは何と言ってもカビではないでしょうか。  
今回は今日から実践できるカビ対策についてご紹介したいと思います。

## ★カビを防ぐ基本3原則！

水分はなるべく早く  
ふき取りましょう！

晴れた日は窓を開けて  
換気しましょう！

埃をためないように  
しましょう！

## 今回は特にご相談の多い浴室とキッチン周りについてご紹介します！

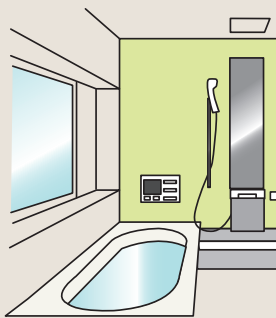
### ○浴室

浴室のカビには多くの方がお悩みなのではないでしょうか。浴室にカビを発生させない方法は、なんといっても換気を徹底すること！

まずは温水→冷水のシャワーで浴室内の温度を下げ、その後スクイジーなどで水滴をふき取りましょう！

そして忘れてはいけないのが、換気扇をつけること！

このひと手間でカビの発生を抑えることができます。



### ○キッチン周り

食べ物を扱うキッチン周りは常に清潔にしておきたいですね。

シンク周りの石鹸・洗剤の泡や、水はね汚れもカビ発生の原因になりますので、定期的にお手入れが必要です。ここでも大切なのはシンクの水分はしっかりふき取ること。

また調理時は換気扇を回しましょう。

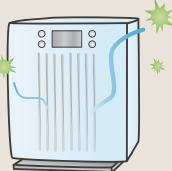
そして見落としがちなのは布巾です。拭き掃除でキッチン内にカビ胞子をまき散らしていたり、食中毒の原因菌まみれの布巾で食器を拭いていることも！

布巾を毎回漂白するのが面倒な方は、使用後すぐに洗濯するように心がけましょう！

## ★あると役に立つカビ対策グッズ

### 除湿機

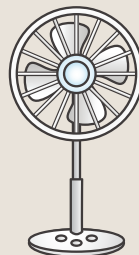
梅雨の時期だけでなく、通気性が悪い部屋や部屋干しをする際にも大活躍してくれます。部屋の湿度を下げることで、カビの発生繁殖を防ぐだけでなく、夏場は体感温度を下げてくれたり冬場はウイルスの繁殖を抑えてくれます。空気中のチリやホコリを取ってくれる空気清浄機といっしょに使うとさらに効果倍増です。



### 扇風機・サーキュレーター

部屋の換気ができないときは扇風機やサーキュレーターを使って室内の空気を循環させるだけでもカビ対策につながります。

窓の開閉で換気しても部屋には空気が動きにくい箇所やよどんでしまう場所があるので、そのような場所のカビ対策にも効果的です。



### 除湿剤

使用されている方も多いかと思いますが、安価で手に入りやすい除湿剤は、クローゼットの狭いスペースでのカビ対策にピッタリのアイテムです。除湿剤ほどの効果はありませんが、重曹でも代用可能です！重曹をタッパーに入れて蓋をせずにそのままクローゼットなどに置いておきましょう！ぜひお試しください！

