

阿倍野地域活動委員会での学習会でも汚れの落ち方を見ました。
(4面に掲載)

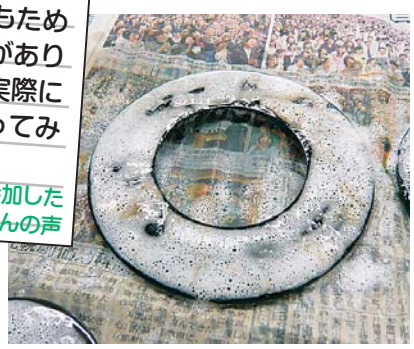


年末のお掃除を できるだけらくちんに

さあ、年末です。これから何かと忙しくなるので12月からと言わず、今からはじめましょう。長い時間こびりついた油汚れを、腕力を使って取り除くのは考えただけでつらいものですね。オレンジングパワーを使った、できるだけ楽なお掃除についてご紹介します。

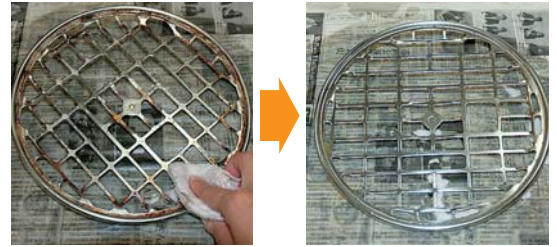
コンロの五徳は…

スプレーして、2~3分で、油が浮いてきたら硬く絞った雑巾で拭取るか、水で洗い流します。頑固な汚れはそれを3回ほど繰り返します。



頑固な油汚れは…

電子レンジの回転板などは、スプレーしてから固く絞った布で拭き取るか、水洗いをします。



窓ガラスは…

200倍のうすめ液を含ませた布を硬く絞って拭きます。200倍なら、二度拭きもいらず簡単です。
200倍…
1ℓの水にスプレー
6~7回



今まで気になっていたけど、ちょっと値段が高めだし、買って失敗するのもためらわれて、使ったことがありませんでした。今日、実際に確かめられたので、買ってみたいです。
オレンジングパワー学習会に参加した組合員さんの声

**オレンジングパワー
泡スプレー**
12月3回
本体+つけかえ用
セットで1,580円

使えないものもあります
白木、コーティング加工されていない製品、ニス・ペンキ塗装したもの、天然・人工大理石。詳しくは商品についた説明書をご覧ください。

cooking

Pa・ぱつとクッキング 10

- 材料・2人分**
- 鶏手羽元……………8本位
 - ゆで卵……………2個
 - ブロッコリー……………1/2株
 - 生姜……………1片
 - ニンニク……………1片
 - 酢・醤油……………各1カップ
 - 水……………1/2カップ
 - 砂糖……………大6
 - ミニトマト……………2~4個



一人当り
382Kcal

鶏肉のさっぱり煮

作り方

- ①手羽元は水気をよく拭いておく。
- ②生姜は皮付きのまま薄切りにして、ニンニクは軽くつぶしておく。
- ③鍋にAと②を入れ、煮立ったら①と殻をむいたゆで卵を入れ、蓋をして中火で20分ほど煮る。
- ④塩ゆでしたブロッコリーを添えて、煮汁も一緒に盛り付けます。
(手羽先を加えても美味・簡単)

- 材料・2人分**
- 鶏もも肉……………1/2枚
 - 玉ねぎ……………大1/2個
 - オクラ……………4~6本
 - 木綿豆腐……………1/2丁
 - 生姜のみじん切り……………大1
 - サラダ油……………小2
 - カレールー……………40g
 - ミニトマト……………2~4個



一人当り
592Kcal

鶏肉と豆腐のカレー

作り方

- ①玉ねぎのみじん切り。オクラはゆでて、へたをとる。鶏肉は3cm角に切る。豆腐は2cm角に切って水気をふく。
- ②フライパンに油小1を中火で熱し、豆腐をあらかじめ焼き付けて取り出す。
- ③②の鍋に油小1をたして、玉ねぎと生姜を炒め、しんなりしたら鶏肉を加えて炒め、色が変わったら水2カップを注いで煮立ったら弱火にして、カレールーを入れ15分ほど煮る。
- ④豆腐を加えて2~3分煮て、火を止めてオクラを混ぜてできあがり。