Vol.12（通算181号）H24.7月号

7月といえば・・・。

7月といえば、梅雨も下旬頃までには明け、いよいよ夏本番、と覚悟を決める時期です。というのも私は夏が苦手。寒いのは着込めばどうにかなりますが、暑いのは例え裸になっても暑い

そう思うとこれから迎える夏に少し尻ごみしてしまいます。省エネが叫ばれる昨今、何とか工夫して少しでもエアコンに頼らずに涼を得たいものです。すでに「ひんやりシーツ」も購入済み。せまりくる夏に備えて準備を着々と進めております。

ところで、皆様は何か良い暑さ対策をご存知でしょうか。もし、そうならばぜひご一報頂きたいものです。ご一緒に夏を乗り越えましょう。

お弁当作り

娘が中学2年目を迎え、相変わらずお弁当作りが続いております。

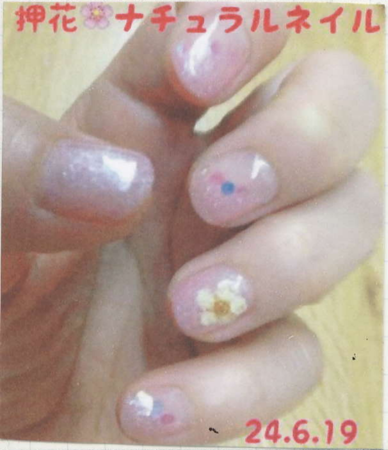
お昼の時間が決まっていない夫の弁当も一緒に作ることになって私の気もずいぶん楽になりました。

朝二人分のお弁当を作り終えるとひと仕事終わった気になります。いえいえ、掃除、洗濯とまだまだやることは山積み。会社の掃除も結構時間がかかります。

ようやくひと息ついた頃には9時。遅めの朝食を食べたりお化粧をします。

というわけで自分のお弁当は作らずじまい。毎回残り物や冷凍のパスタなどで済ませます。でもそれも気軽でいいのです。最近の冷食パスタの進化はめざましく生麺のもちもち感まで味わえ、感動ものです。一度お試し下さい

初ジェルネイル



押花❀ナチュラルネイル

24.6.19

友だちが勉強してジェルネイルを始めました。声をかけてもらったので、お願いすることに。初ジェルネイルです。

ジェルネイルは普通のマニキュアと違い、もちが格段にいいのが特徴です。いってみれば爪の上にラミネートされたようになり、劣化を遅らせます。

デザインも千差万別・小さな爪のキャンバスに思い思いの"絵"を創り上げてゆくのです。それはもう芸術の域といえるかもしれません。

所用時間は2時間前後。長いようですがデザインを相談し合いながら進めていくとあっという間の楽しい時間でした。可れんに変身した爪を見ると忘れていたおしゃれ心が少しずつ起き出してくるようです。

皆様も何か初チャレンジいかがですか？

材料　4人分

ピーマン	2個
かつおぶし	1パック
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
水	小さじ1

※ピーマンがあまり特意じゃない方もお試しあれ！お弁当にもピッタリ！

ピーマンのおかか煮　作り方

1 ピーマンは縦半分に切り、芯を取り除き、横に4～5ミリの細切りにします

2 小鍋にピーマン、砂糖、しょうゆ、水を入れ中火にかけて混ぜながら火を通す

3 煮汁がほとんどなくなったら火を止めてかつおぶしを入れてからめる

※とっても簡単でヘルシーなので是非作ってみて下さい。

ほかににんじんやきのこ類を入れても栄養バランスがアップします。いろいろ工夫してオリジナルおかか煮を作ってね。

リブにやられた!!

先日のこと、安く手に入れた牛モモ肉の塊を使ってローストビーフを焼きました。思ったよりうまくできたので夕食の準備を整え、食べるのたけにしてお隣りへおすそ分けに。家に戻ると、普段は絶対玄関から上へあがってこないリブが全て平らげ、自分のゲージの中ですました顔をしておりました。トホホ…。

翌日リベンジでビーフシチューを作りました…。