



● お家にあるものを利用する! ●

## キッチンまわりの節約術

### 1 牛乳パックでブロック氷

ブロック氷をわざわざ買うのはもったいない!  
お家にあるもので簡単に作ることができます。



#### 作り方

空いた牛乳パックに水を入れて凍らせるだけ。必要なときはパックのままトンカチでたたいて砕けば、ブロック氷が作れます。

### 2 お皿の糸底で包丁研ぎ

お料理中、包丁の切れ味が悪くなってしまったとき、わざわざ砥石を出すのは面倒ですね。ちょっと切れ味を戻すだけなら、お皿の底が利用できます。



#### 使い方

- 1.ぬれ布巾の上にお皿を裏返し、糸底(ざらざらした部分)に包丁を当てます。
- 2.同じ角度を保って両面とも数回研ぎます。力を入れ過ぎないように注意しましょう。

### 3 うずらの卵の殻を簡単にむくには

小さくてむきにくいうずらの卵の殻は、  
空き瓶を利用すると簡単にむくことができます。



#### 使い方

空き瓶にゆでたうずらの卵を入れて、軽く振ります。  
あまり強く振り過ぎないように注意。

### 4 ごはんと一緒にゆで卵

忙しい朝など、わざわざお湯を沸かしてゆで卵をつくるのは大変。  
そんな時は炊飯器が大活躍。



#### 作り方

お米と一緒に生卵を炊飯器に入れて一緒に炊くだけ。ごはんもゆで卵も一度でできるのでガス代の節約にもなり一石二鳥です。