

Tomoizumi 通信

「友の会」は全国に広がる雑誌「婦人之友」の愛読者の会です。

@tomoizumi2020 #全国友の会 #大阪友の会 #婦人之友
#大阪友の会和泉方面 #かぞくのじかん #羽仁もと子家計簿
#婦人之友 (連絡) izumitomoko2014@gmail.com

2020.12月
大阪友の会和泉方面2号

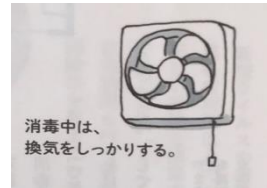
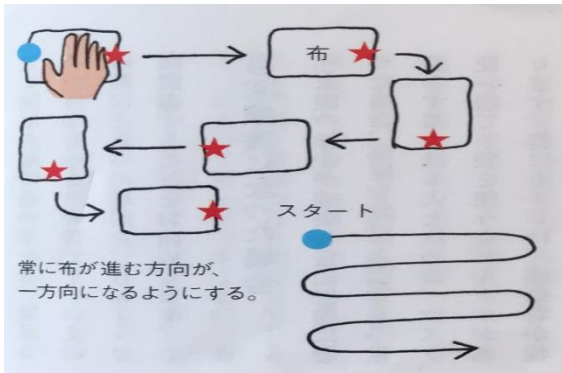
～婦人之友 2020年6月号より～

新型コロナウイルスに効果的な掃除方法

【消毒液の作り方】水で薄めた家庭用塩素系漂白剤（主成分が次亜塩素酸ナトリウムのもの）が効果的。消毒用エタノールも有効です。

次亜塩素酸ナトリウム0.05%水500mlに液を5ml（ペットボトルキャップ1杯）
注）希釈したものは誤飲しないように、また時間がたつと効果がなくなるため、そのつど使い切る。★使用时ゴム手袋をする。

【布に液をつけて一方向に拭く】手を往復させて拭くと、汚れや菌をあちこちに広げてしまいます。



【家族がよく触れるもの、場所は1日1～2回拭きましょう！】



【自宅療養になった場合】

- ①部屋を分けて、隔離する。
- ②世話をする人は一人と決める。
- ③使い捨てマスク、手袋を使う。
- ④特にトイレは、感染者が使う度に世話役が掃除する。

友の会には最寄りがあります。最寄りとは地域ごとに分けられた少人数の集まりです。

アットホームな雰囲気でお家・育児・家計などを学びあっています♡




～さくら最寄りより～

具材を持ち寄り、おにぎりの食べ比べランチ♪

米5合に10gの塩を入れて炊きました。具材は

①スクランブルエッグ

②鮭 ③ひじき煮

④梅シラス鯉節 

1番人気は「④」

遊びに来てね！



いきいき親子

親子で参加！無料託児あり！家事・育児をもっと楽しみたい仲間を募集中！
ストレス解消と悩み解消に繋がる楽しい集まりです。

これからおいしい冬野菜をたっぷり！

柚子大根

大根 400g

砂糖 30～40g

塩3g 酢大匙1・1/2

柚子の皮・汁 適量

- ① 大根は長さ4cm×1cmの拍子切り
- ② ①に5gの塩をまぶす。
- ③ 柚子皮は千切り、汁は絞る。
- ④ 大根はしんなりしたら軽く水気を絞り、調味料と混ぜて一晩置く。

白菜のクリーム煮

白菜 5～6枚（400g） 白ネギ 1/4本斜め切り しょうが1片薄切り

スープ3カップ（顆粒チキンスープの素を溶かす）

水溶き片栗粉（片栗粉大匙2・1/2を倍量の水で溶く）

生クリーム 1/2カップ（なければ牛乳でもよい）

ハム1枚 パセリ少々 サラダ油・塩・酒

- ① 白菜は白い軸の部分を切り取り繊維に沿って長さ約5cm、巾1cmの短冊切り。葉は約3cm角に切る。
- ② フライパンにサラダ油大匙1を熱し白ネギ、しょうがを炒める。香りが出たら白菜の軸を加えざっと炒め合わせる。
- ③ スープを加え煮立ったら塩小匙1/3を加え、強火で煮込む。
- ④ 酒大匙1を入れ、サラダ油小匙1をまわし入れ、ほほ火が通ったら葉を入れ強火のまま煮る。
- ⑤ 軸が透き通ったら塩小匙1/3を加えて味を調べ、火を弱めて水溶き片栗粉を入れ、火を強めてとろみをつける。生クリーム（牛乳）を加え、器に盛り、ハム・パセリのみじん切りを散らす。