

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。

Instagram @tomoizumi2020 Twitter tomo-izumi #全国友の会
#大阪友の会 #大阪友の会和泉方面 #かそくのじかん #羽にもと
子案家計簿 #婦人之友 (連絡) izumitomoko2014@gmail.com

2021. 3月
大阪友の会
和泉方面 3号

未来につながるSDGs(持続可能な開発目標)

無理なく続けられる自分流の

環境に優しいライフスタイルを

(大阪友の会「環境チェック項目」より抜粋)

- ☆食品ロスを意識して使い切る食べ切る
- ☆鍋帽子などを使って保温調理をする
- ☆冷蔵庫に物を入れすぎない
- ☆食器の汚れは拭き取ってから洗う
- ☆食器洗いに天然素材を使う(プラスチックフリー)
- コットンでタワシを編んだり、ヘチマを育てて

チキンポトフ
—鍋帽子を使って—

天然素材のタワシを作ってみよう!
(夏のグリーンカーテンにもなりますね)

☆コトコト長時間煮込む「ポトフ」などの煮込み料理も短時間の火入れて、
あとは『鍋帽子』にお・ま・か・せ! 遅く帰る家族にも、温かい食事、喜ばれます☆

- ① フライパンにサラダ油を熱し、とり肉を入れ、表面に焼き色をつける。野菜は大きめに切る
(キャベツは芯をつけたまま 4~6等分)
- ② 厚手の鍋にとり肉、野菜を並べ、水を入れる
塩・こしょう・ベイリーフも加えて火にかける
- ③ 煮立ったらあくをとり、ふたをして 5分煮る
- ④ 火からおろし、鍋帽子をかぶせて、
1~1時間半おく(味がしみこんで、美味しい♡)
- ⑤ 再び火にかけ、味をととのえて出来上がり!

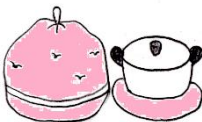
【材料】

とり手羽元とり手羽先 各4本
サラダ油 適量
じゃが芋 中3個 人参2本
セロリ1本 玉ねぎ 中2個
キャベツ 小1/2個
水 約6カップ 塩小さじ2
こしょう少々 ベイリーフ2~3枚

~上野芝最寄りより~

『鍋帽子®』を縫いました♪♪♪

♡♡♡手持ちのお鍋にピッタリ!火にかけている時間が短くてすむので、ガスや電気の使用量が減り、CO2削減につながります♡



『手作りの鍋帽子』

ご希望の方は
ご連絡下さい♡♡♡

※「zoomでお料理講習」のお知らせ
『鍋帽子®』を使ったお料理や
役立つ情報を配信します

炊飯器買替えを考えている人、保温調理器具に興味ある人必見!です

4月24日(土)10:30~11:30 お楽しみに!

遊びに来てね!



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家事・育児・家計などを学び
あっています♡

いきいき親子

親子で参加!一緒に家事・育児を学び合う仲間を募集中!
ストレス解消と悩み解消に繋がる楽しい集まりです。
お気軽にお問合せ下さい♪
★無料託児があります★



♡♡葉もの野菜が美味しい季節♡♡
皮むき不要!・火の通り早い!・栄養豊富!

→常備しておく、忙しい日も安心
小松菜・ほうれん草・春菊・菜の花 etc
茹でた青菜を「だし汁」に浸けておくだけ!
(冷蔵庫で3日ほど保存可)

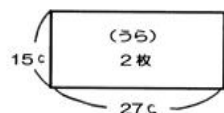
だし汁 { だし 1C
しょう油 小さじ2
塩 小さじ1/2

削り節・ごまなどのトッピングもいいですね

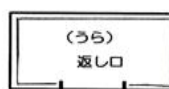
『婦人之友』2021年2月号より

かんたん「マスクケース」(二つ折タイプ) ...おうち時間を利用して縫いました~

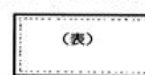
①2枚の布を中表に



②返し口を残して縫う

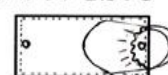


③表に返しステッチ



アイロンで整えて
一周ステッチ

④スナップを付ける



(マスクのゴムを
外にして置く)

⑤二つに折って使う



(ボタンや刺繍で
飾るとカワイイ♡)