

ケイハートかわら版

~heart to heart~

整理収納
の
コツ

しかく！しかく！立て収納！

収納の基本は「四角」「クリア」「たて」。
丸や三角のおしゃれでかわいい素敵収納グッズがたくさん売られていて
つい買ってしまいがちですが、しかくでないと無駄な空間が出来てしまいます。
さらに引き出しタイプなら、上部を有効活用できます。重ねたり、移動もしやすいです。
中身の見えるクリアなものの方がよいですね！



しかく！
しかく！



立て収納！

洋服は立てて収納しましょう！
引き出しを開けただけで何がどこにあるのか
一目瞭然！
これが買いすぎを防ぐコツにもなりますよ♪

おそうじコラム♪

ちょこっとお掃除でラクしましょう♪

キッチンの壁はすぐに油で汚れてしまうもの。「また汚れるし、今日はいいや」と思いがちですよね。
でも、料理をしたあとがチャンスです！！
蒸気で壁の油汚れが落ちやすくなっていますので、さっと水拭きするだけで汚れを落とすことができます！洗剤も使うことなく、エコで経済的。
そのあと余裕があればから拭きもするのをおすすめです。さらにピカピカの壁になる事でしょう！
ちょこっとお掃除でラクしていつでもきれいなキッチンに♪

2月の野菜 小松菜

・アブラナ科アブラナ属
ほうれん草とともに青菜の代表的存在です。旬は冬ですが、周年栽培されています。栄養素はビタミンA、
ビタミンC、β-カロテン、鉄などが豊富に含む栄養価の高い緑黄色野菜です。また、体調を整えるカルシウムも
豊富です。ほうれん草と違ってあくがほとんどないので、下ゆでせずに使えます。油と相性がよく、油炒めにする
とおいしく、脂溶性ビタミンのβカロテンも効率よく摂取できます。貧血、美肌、ストレス予防、がん予防、風邪予防、
骨粗鬆症、高血圧の予防などさまざまなことに効果があります。
茹でると軟らかく、味に癖がないのでいろんな食材に合いますよね♪味噌やしょうゆを使って和食としてもよし、
バターやクリームなどを使って洋食としても合うので、いろいろ楽しめる野菜だと思います◎



～今月の一品～

『小松菜のにんにく炒め』

にんにくをみじん切りにしてごま油で炒めておきます。
食べやすい大きさに切った小松菜を入れて、塩コショウで味付けをして炒めます。お好みで赤唐辛子を入れてもピリ辛で美味しいです！！にんにくの風味が食欲をそそり小松菜のシャキシャキした触感が最高です♡
時間がないときに短時間で作れる一品です◎

物語のある部屋 小説や映画の登場人物の部屋を紹介します

木内昇著「浮世女房洒落日記」

～お葛(かつ)の小間物屋～

櫛に簪、白粉などを扱う小間物屋の女房お葛は、のんきで遊び人の亭主を横目に、商売繁盛と美の探求に熱心です。

気楽に見える江戸っ子でも、明日の米や流行り病など、先行き心配なことばかり。それでも、花見に浮かれ、「たまや～」と掛け声を競い合い、小さな楽しみを大切に暮らしています。

今日は今日、明日は明日！と、くよくよしないお葛の店では、いつもお天道様がにっこり顔を出し、新芽を揺らすような心地よい風が吹いている、そんな気がします♪



株式会社ケイハート (本社事務所)
〒330-0063 さいたま市浦和区高砂2-10-1-403
TEL: 048-814-1486 FAX: 048-814-1488

http://www.k-heart.co.jp/

0120-6969-17

- ♥整理収納サービス・コンサルティング
- ♥セミナー企画・運営
- ♥ハウスクリーニング
- ♥リフォーム
- ♥引越トータルサービス(分類から収納まで)