

ヘルスマイトコーナー (食生活改善推進員)

〔問い合わせ先〕
豊玉町保健センター
TEL0920-58-8181

私たちは、「環境を大切にできる運動」を推進しています。

魔法のタワシ

洗剤なしでもピカピカ

食器洗いやお風呂洗いに、洗浄効果を発揮するアクリル100%毛糸の手編みのタワシです。お皿の汚れ、湯のみの茶渋、グラスのくもりも洗剤なしでこすって洗うだけで、ピカピカになります。洗剤なしですので、手にも環境にもやさしいエコロジーグッズです。

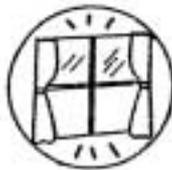
こんなところでお役に立ちます!



グラスや食器



キッチン



窓ガラス



お風呂



洗面台



車

この他、靴、ピアノ、電化製品、OA、鏡、家具などもきれいに磨けます。(水なし)

なぜ、洗剤なしで汚れが落ちるのか?

その秘密は素材のアクリル100%毛糸にあります。アクリル毛糸は数百本ものアクリル繊維が集まってできています。この細かい繊維が汚れを洗い流しやすくする役割を果たしています。

また、アクリル毛糸の繊維は、糸にふくらみをもたせる加工がされているので、弾力性があり、軽く、通気性がよいという特徴があります。



つ
の
せ
る
ー
サイ、塩昆布1/4量
す
け、ごま油をふってザ
煮立つたら器に盛り分
Aを加える。
に入れて、3〜5分煮

鍋にご飯、水3カップ、
鶏がらスープの素を入
れ、中火で5分煮る。
チンゲンサイは斜め2cm
幅に切り、ザーサイは
細かく切る。
牛乳、チンゲンサイを
に入れて、3〜5分煮

作り方

食塩相当量	1.4 g
カルシウム	8 mg
脂質	4.5 g
タンパク質	5.6 g
エネルギー	27 Kcal

1人分栄養価

POINT
牛乳は焦げやすいので、おかゆができてから、牛乳を入れて煮ます。チンゲンサイを小松菜、ブロッコリー、さやえんどうなどの野菜に代えても。

中華風牛乳がゆ



材料(4人分)

- 牛乳..... 200Mℓ
- ご飯..... 茶わんに約4杯(500g)
- 鶏がらスープの素..... 小さじ1
- チンゲンサイ..... 2株
- A(酒:大さじ2、塩:少々)
- ザーサイ(瓶詰め)..... 40g
- 塩昆布..... 10g
- ごま油..... 小さじ2