

Beauty

手の日焼けを防ぎましょう



ハンドクリームの効果的な塗り方

ハンドクリームを手にとったら、手のひらで包み、クリームを温めることでのびが良くなり、浸透力もアップします。手の甲全体に伸ばし、指や爪のまわりまで丁寧に塗り込みましょう。爪のまわりはクルクルと円を描くようにマッサージすると血行も良くなります。指と指の間も、手を組むようにしてムラなく塗りましょう。最後に、手全体になじませて、べたつきが残らないようにします。

日差しが強くなってくる5月。ハンドケアにも気を配ってキレイな手を保ちましょう！

- ①ハンドクリームも日焼け止め効果のあるものを選ぶ
日差しをブロックすることで、シミ・シワなどのダメージ予防になります。ハンドクリームと普通の日焼け止めを併用するときはハンドクリーム→日焼け止めの順に塗れば手の乾燥予防にも。
- ②アームカバーは手袋タイプを選ぶ
車や自転車の運転をするときに使う人が多いアームカバー。指まである手袋タイプがおすすめです。
- ③日焼けをしたら、顔同様のケアを
化粧水や乳液を使ってしっかり保湿を。さらに、ハンドクリームやオイルで仕上げをしましょう。



かんたんレシピ

アスパラとひき肉のクリーミーパスタ

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

アスパラガスをつっぷり使った、クリーミーかつさわやかな味わいのパスタです♪

材料

(2人分)

- ペンネ…160g、アスパラガス(2cm幅)…6本、合いびき肉…200g、ニンニク(みじん切り)…2かけ
- 生クリーム…200ml、粉チーズ…大さじ2、オリーブオイル、塩、こしょう…適量



- ①つっぷりの湯に塩を加え、パスタをゆでる。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニク、合いびき肉、アスパラガスを炒める。
- ③②に生クリーム、パスタのゆで汁(大さじ4)を加え、沸騰したら、粉チーズを加え、塩・こしょうで味を整える。
- ④③と①を絡め、器に盛りつける。

※アスパラのシャキシャキ感を残すよう、オリーブオイルとひき肉の脂で一気に炒めましょう。

Intetior

文房具でおなじみのダブルクリップ。その機能を活かせば、用途の幅も広がり、使い方しだいでおしゃれなインテリアにもなりますよ♪

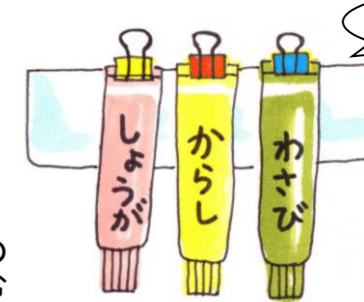


リボンを結んだり、クリップ部分にマスキングテープを貼るとより素敵に♪

■ カードスタンドにアレンジ♪

金具部分にお好みのカードや写真をはさむだけでアクセントに！

■ 冷蔵庫内でチューブ調味料を吊り下げる

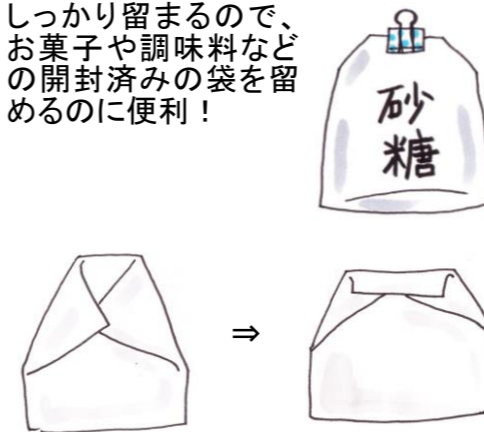


黒以外もあるよ♪

庫内で倒れるなどしての見つけづらさを解消！ 一目瞭然で出し入れもしやすいです。

■ 使いかけの食品の袋を留めるのにも良し！

しっかり留まるので、お菓子や調味料などの開封済みの袋を留めるのに便利！



ちなみに…

開封済みの袋の口をしっかりふさぐコツが！ 両サイドを内側に折り、真ん中を2~3回内側に折り込めばOK！

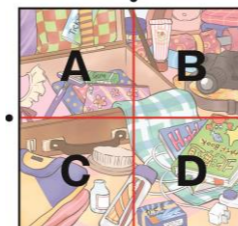
■ ボックスを連結して収納棚に

ボックスを連結させれば立派な収納アイテムに。引き出し内をカゴなどで仕切るときに連結させて固定するのもおすすめ！



間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。



●「答えは6月のふくろう通信で。正解の方にプレゼント！ お問い合わせ欄からご応募ください。」