

「先輩ママに聞きました！」

家事の時短アイデア！

育児をしながら、あれも…これも…。やらなければいけない事がいっっぱい!!

みんなはどうしているのかしら…。

家事の工夫で、ちょっとでも楽になれたら…。そんな想いで、“先輩ママに聞きました！”

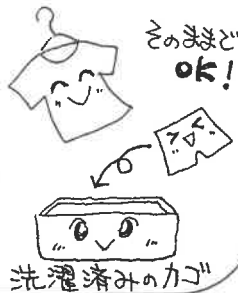
『洗濯は夜洗って干しています！』

☆朝、乾いたら、そのまま使う！ たたまずOK！

☆室内干しには、除湿乾燥機やサーキュレーターを使って、生乾き臭を防ぎます！

☆ハンガーにかけて干した服は、ハンガーのまま収納しています！

☆乾いたパンツもカゴに入れるだけ！
たたむ物はできるだけ少なくね♪



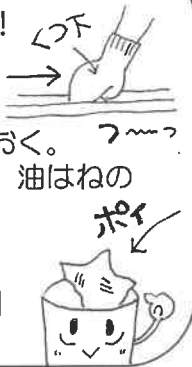
『古タオルや古靴下の再利用！』

捨てる前に、ちょっとまって！

☆靴下は、サッシのお掃除に♡

☆タオルは小さく切って溜めておく。
キッチンのガス台を使った後、油はねの拭き掃除に使っています♡

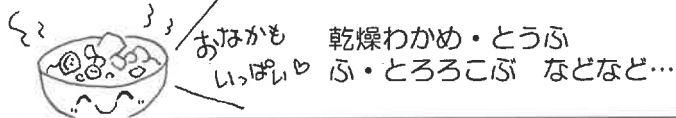
汚れたら、そのまま『ばいっ！』



『みそ汁も、おかずの一品♪と考える！』

☆具沢山みそ汁や具沢山スープにして栄養をUP!

☆インスタントみそ汁に、具を加えても♡



『野菜のすりおろしは、電子レンジで加熱してから！』

☆人参や玉ねぎを電子レンジで加熱してからすりおろすと、やわらかくなって、すりおろしやすくなります。



☆玉ねぎを耐熱の保存袋に入れてトロトロになるまで電子レンジで加熱してから手で揉むと、簡単にペースト状に♡

『キッチンばさみを活用しています！』

☆まな板や包丁を使わずに、キッチンばさみで肉や野菜を切れば、片付けの手間が減らせます♡

☆キッチンばさみは、“子どものとりわけ用”と“生肉を切る用”を別に用意してね

『電子レンジの活用を！』

☆野菜は、鍋を使わずにレンジでチン!



『“冷凍保存”をうまく使う！』

☆調理済みのおかずを小分けにして冷凍保存しています♪
離乳食だけでなく、大人用にも♡

- ・シチュー ・ミートソース
- ・カレー ・そばろ などなど

先輩ママからのメッセージ

★今までの家事の仕方を少し変えるだけで、時短になるだけでなく、気持ちも楽になります♡

★「大丈夫！ 何とかなるよ〜！」

「なるほど！」なアイデアがあったら試してみてね。
それぞれのご家庭に合った方法を見つけてみてください。

