



暑い夏!! ココナツで...みなさんは、どうのりきますか?!

私は、やさしくしたいのに、イライラしてしまて...苦
そんな中、先日お聞きした言葉に「ハッ」とはいた。

「シャンパンタワーの法則」 | 番上のグラスが自分、
自分が満たされていないと、他のグラスには、とどかれないのです。
自分のことは後まわしにしがちなママですが、「自分が」こぼれんぬ
になれることを少し心がけてみませんか?!



最近行ってる ママジカン 北神地区センター オススメです!! LINE 公式アカウント <https://lin.ee/6f6Cm93>

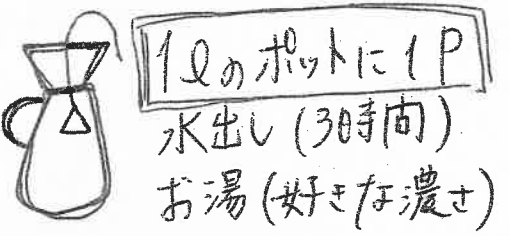


HARBのある暮らし ☺

植物のチカラをかりて
じとカラダを促すやかに~!!

(夏)飲みやすいオススメのハーブTea~

(三木市)みきヴェルデ工房・みきヴェルデブレンド
レモングラス



★1日ちよこちよこのむ★

エッセンシャルオイルの活用

はアロマストーンがオススメ!!

アロマオイルの原液を直接染み込ませて香りを楽しむアイテム
玄関、トイレクローゼット、車の中など。適度に香るのが良いです。

- 効果
- 殺菌 貧血の予防
 - 抗菌作用 虫除け (アロマストーンオススメ)
 - 風邪予防
 - 消化促進 (胃もたれ、胸やけ)
 - 血行促進 (脂肪分の分解を促す)

みきヴェルデ工房 (三木市別所町)
レモングラスも使ったハーブティー、フレンチ、マドレーヌ、調味料、バジルペーストなど売ってます。

Diana cafe (三木市加佐)
ファイトケミカルランチ(オススメ)予約してるよ◎
体調に合わせたハーブティーも作ってくれます!!
ホッとすごく親切です♡

暑い夏はレッチン料理でのりきろう!!

夏季はいくらIHでも料理が苦になりませんか? お手軽に作れます♡

● さばのみそ煮

＜材料＞2人分
さば 2切れ (200g)
砂糖・みそ・みりん・酒各大さじ1
水大さじ2
しょうがすりおろし大さじ1/2

＜作り方＞
① さばはさばと皮を切る
② 耐熱容器にAを入れて混ぜ、みそを溶かす。さばの皮目を下にしてふんわりラップをかき、3分レンジで加熱する。粗熱をといたら裏返し冷ます。米倍量で作る時は5分チン!

● 甘辛鶏

＜材料＞2人分
鶏もも肉1枚 (300g)
砂糖大さじ1/2
しょうが大さじ2

＜作り方＞
① 鶏肉はフォークで両面に各30ヶ所ほど穴を開け、Aをもみ込み15分おく
② 耐熱皿に調味料ごと入れてふんわりラップをかき、レンジで6分加熱し、そのまますます。米倍量で作る時は10分チン! 6分一度返す!

● モノチャウダー

＜材料＞2人分
しめじ1袋 (100g)
ベーコン1枚
小麦粉大さじ1/2
バターorマーガリン10g

＜作り方＞
① しめじはほぐす。ベーコンは1cm幅に切る
② 耐熱ボウルに①を入れて小麦粉をからめAを加えて混ぜる。ラップをかき、レンジで7分チン! 取り出してよく混ぜチーズを加え、塩こしょうで味を整える。器に盛り、パセリを飾る。

● 油エリンギ

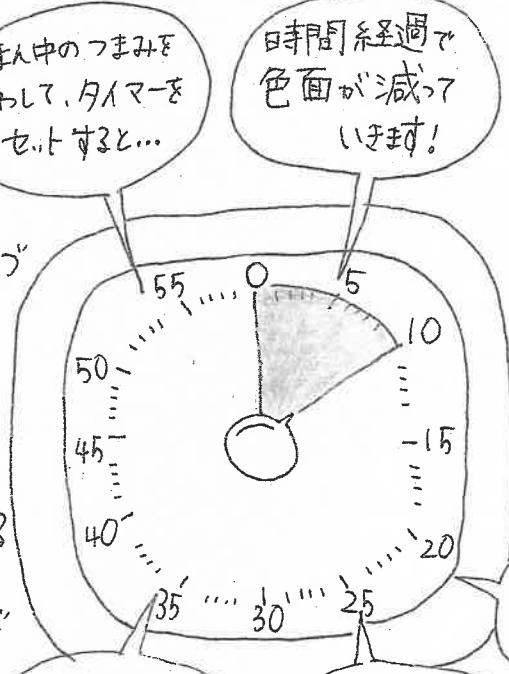
＜材料＞2人分
エリンギ1パック (100g)
めんつゆ・ごま油各大さじ1/2

＜作り方＞
① エリンギは根を半分に切り、縦に4等分し、大根おろしに薄く切る
② 耐熱容器にAを混ぜて①をからめ、ふんわりラップをかき、レンジで3分加熱し、そのまますます。好みでごま油を少し加える。

＜作り方＞
① エリンギは根を半分に切り、縦に4等分し、大根おろしに薄く切る
② 耐熱容器にAを混ぜて①をからめ、ふんわりラップをかき、レンジで3分加熱し、そのまますます。好みでごま油を少し加える。

早くしなさい!! 昔が
ロクセのママさんたち!
※私です(笑)

時感タイマー



こんなときに 便利です!

- 朝のおきかえ時
- ごはんのたらたら食べ防止に
- おちちの片づけの時
- 大きいお子さんにはトイレの時に
- 遊びやテレビの時間区切り

手の中のつまみで
おいて、タイマーを
セットすると...

時間経過で
色面が減って
いきなり!

最長60分と
ちょうどいい長さ

時間経過が
可視化できるの?
小さいお子さんでも
実感しやすいです

ピーピーの音
うるさすぎず
ちょうどいい
大きさ!

よからしたら、ためして
みて下さいね!

この

我が家の息子4人は、
4月から幼稚園に入園し、
私たち親子の生活はガラリと
変化しました。きかえやごはん、片づ
けなどに「早くしなさい!」とつい
大きな声を出してしまうことも。
「0分までに00しなさい」と
声かけもしますが、まだきちんと
時計の読みがわからない息子は、分からな
いのかどうなのか...そこでこんな
タイマーを用意してみました。これか
らなかなか分かったの!ご紹介
します。