

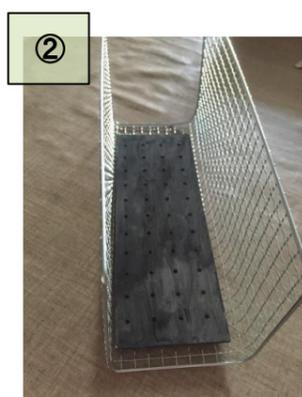
## 100均商品3つで工具要らずのスリムスリッパラック♪

### 材料

パンチングボード(セリア)1枚  
焼き網(セリア)45×35 1枚  
ブリキナンバーボード(セリア)1枚  
結束バンド 適量



①パンチングボードを縦半分にカットし、ラフに黒のペンキを塗ります。



②焼き網を縦半分に切ったパンチングボードの幅分が底になるように折り曲げます。(画像参照)



③パンチングボードの穴と焼き網を結束バンドで数か所留めていきます。収納するのは軽量のスリッパのため、たくさん留めなくても大丈夫です。



④ブリキナンバーボードも同じく結束バンドで留めます。

結束バンドの余った部分はギリギリのところをハサミでカットします。



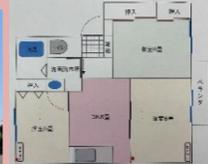
⑤完成♪

実際にスリッパを収納してみました。スリッパ5足がすっぽりと収まりました♪  
スリッパ以外にも新聞や雑誌などを収納してもいいかもしれませんね♪

## 不動産情報



### 賃貸アパート



場所：三野町吉津  
賃料：42000円  
間取：3DK  
POINT：  
駐車場2台付

### 賃貸一戸建て



場所：多度津町  
賃料：53000円  
間取：2LDK  
POINT：  
駐車場2台付

## ~5がつのレシピ~



### アスパラ豆乳グラタン

#### 材料(4人分)

アスパラガス12本 木綿豆腐2/3丁(200g)  
A・豆乳1/2カップ・マヨネーズ大さじ1・味噌小さじ2  
溶けるチーズ40g粉チーズ大さじ1

ここがポイント! 豆腐を泡立て器で、滑らかになるまで崩せば、舌触りの良いソースに仕上がる。



### 作り方

- ① アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、下半分の皮をピーラーでむいて半分の長さに切る。
- ② 豆腐はペーパータオルに包んで耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジ(600w)で1分半ほど加熱して水切りする。(★お使いの機種により、調理時間は異なります。)ボウルに移して泡立て器で滑らかになるまで崩し、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③耐熱皿に②の豆腐の半量を入れ、①のアスパラガスを並べ残りの②をかけ、溶けるチーズ・粉チーズをふりオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

## おすすめアロマ♪

### 気分の落ち込みにおすすめアロマ

#### ③ローマン・カモミール

甘いりんごのような草の香りです。鎮静と緩和の働きが期待でき、不安やイライラを取り除いてくれそうです。気分のアップダウンや、すぐにカッとしてしまうとき、穏やかに落ち着きたいときに。

#### ④シダーウッド

甘くウッディな香りです。鎮静と高揚の両面の作用が期待でき、精神のバランスを保ってくれそうです。不安、緊張の緩和に。



## 四国88箇所御朱印の旅

### 35番札所

## 醫王山 鏡池院 清瀧寺

(いおうざん きょうちいん きよたきじ)

所在地 〒781-1104 高知県土佐市高岡町丁568-1

電話 088-852-0316

本尊・厄除け薬師如来立像・逆修塔(生前に自分を追善供養する塔。今は「不入の山」とされている。)



## (株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで  
33周年

