

# & | アンドな暮らしノート

暮らしにほんの少しの楽しみと安心を届けたい… &アンドな暮らしノートです。

## 暑い夏も楽しくする “ひんやりグッズ”でCOOLを楽しもう!

年々、暑さが増していく日本の夏。長時間の外出も暑さを考えると億劫になりがち。せっかくのレジャーをもっと快適に楽しむために準備しておきたい“ひんやり7つ道具”をご紹介します!

左)ツェルトレジャーノルデン  
保冷バッグ付ファミー3段  
右)TAKEYA フラスク0.7L



### 2. ピクニックもオシャレに♪ 保冷バッグ付きのランチボックスを持って出かけよう!

レジャーであるとお楽しみのお弁当も、夏場は気が抜けない。。。そんな時は保冷バッグ付きのランチボックスがあれば、料理もおいしくいただけますよね! たっぶりのお料理と冷たいドリンクを持ってランチタイムも楽しもう!



### 1. 首から下げるMy扇風機

うちわや扇子では腕が疲れてしまうという人も、ミニ扇風機を持って出かければいつでもMy涼風が!最近では充電式のまるでヘッドフォンの様に首から下げておけるハンズフリーの扇風機も登場!

ダブルファン Hands-free

### 3. ママも日焼け対策をもっとオシャレに!

デザイン性がどんどん高くなるUVカットアイテム!腕の日焼けを防ぐUV手袋や、首の日焼けを防ぐストールも、今やママ達の必需品に!

ワンタッチUVスカーフ



指なしUV手袋ロング

### 4. メイク直しもひんやり解決!

朝にしっかりメイクしても時間の経過とともに汗や皮脂と一緒に崩れがちに…。そんな夏場の悩みも気持ちよく解決してくれるフェイスパウダーがこちら!汗や皮脂もひんやり成分でお肌をひきしめ、ほてりを抑え美肌をキープ!バッグに一つ忍ばせたい1アイテムです!

チャコット  
フィニッシング UV パウダー



### 5. かばんに一つ忍ばせたいハット

手洗いOK!綿よりも約2倍の吸収力がある和紙素材で、ベタつかず、いつでもサラサラした肌ざわり!

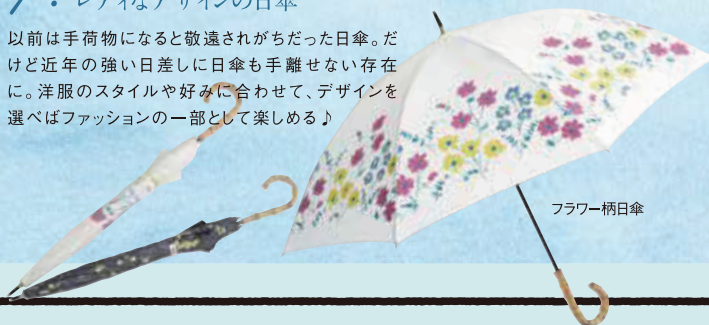
洗える和紙ぼうし



### 7. レディなデザインの日傘

以前は手荷物になると敬遠されがちだった日傘。だけど近年の強い日差しに日傘も手離せない存在に。洋服のスタイルや好みに合わせて、デザインを選べばファッションの一部として楽しめる♪

フラワー柄日傘



ウォータークールタオル

### 6. 濡らすだけでひんやり! 1枚あると便利なウォータークールタオル!

熱中症対策としても注目を集めているウォータークールタオル。デザインのバリエーションも増え、ファッション感覚で持ち歩けるように。スポーツやレジャー、外仕事などで体の火照りを押さえたい時に、水に濡らすだけでヒヤッと冷感タオルに変身!



# ひと工夫でおいしい 夏のひんやりフード&ドリンク!

夏場は水分補給や冷たいスイーツを食べる機会がとにかく増える季節。  
 だけど毎日同じじゃ飽きてしまい、市販ばかりに頼るのも…。  
 そんな時にひと工夫のアレンジで楽しくなるドリンクや、デザートをご紹介します!



recipe:

## ミントアイス

市販のパニラアイスを少し  
 緩くなるまで溶かし、そこへ  
 細かく刻んだハーブミントと  
 チョコをIN!もう一度固めて  
 もよし、すぐ食べてもよし、即  
 席チョコミントアイスが完成!



recipe:

## デトックスウォーター

カットしたフルーツやハーブミ  
 ントをお水に入れて半日から  
 1日置いておくと、フルーツか  
 ら出た果汁が水に溶けだし、  
 ほんのりフルーティーなデ  
 トックスウォーターが完成!

簡単!フルーツバー!  
 好きなフルーツを串に差して  
 冷凍庫へINするだけで  
 アイスバーが完成!



recipe:

## かき氷

自家製シロップで果肉たっぷりの  
 かき氷!苺・砂糖・レモンを入  
 れて煮詰めた苺シロップを作  
 って保存しておけばいつでも美  
 しいかき氷が楽しめるよ!フルーツ  
 は好きなものを使ってね!



たまねぎの甘さと  
 スパイシーな辛さがクセになる!

## 季節の健康レシピ | Vol.2

### 夏野菜のスタミナカレー

材料

A.じゃがいも3個・たまねぎ1個・にんじん1本  
 B.ミニトマト適量・なす1.5本  
 豚肉ブロック(250g)・にんにく2粒・ヨーグルト10g  
 おくら適量・塩、コショウ少々・お好みのカレールー適宜

【手順】

- ①【A】の野菜を一口サイズにカットして下茹でしておく。
- ②豚肉を1cm角でカットして、熱したフライパンに油とにんにくをひとつまみ入れて、表面に焼き色が付く程度に焼き、鍋に残ったニンニクとフライパンに残った油ごと入れる。
- ③野菜に火が通り始めたら、【B】の野菜を入れ5分ほど茹で、火を止める。
- ④カレーのルーと、ヨーグルトを入れすべて溶けたら再度火を入れ、とろみが出るまで煮込む。
- ⑤最後におくらをトッピングして完成。

