

# わたしたちこれにハマっています!!

よかったらためしてみてください〜♪「あのね」編集委員のマイブームを紹介します!

## チーズをあぶる

食べたいパスタにオンしてジュー♪

### あぶりチーズのパスタ

- ①時間通りに茹でたパスタに、好きなパスタソースを和えます。
- ②パスタにとけるチーズをのせて、バーナーであぶったら完成!



家事・育児で忙しい中、自分のご飯は後回しにしがち。パパッと簡単に、レトルトのソースのパスタでも、チーズをのせてあぶるだけで、ご褒美気分が味わえます♪

ほかに、温めずに食べられるレトルトカレーを食パンやご飯にかけて、チーズをのせてあぶっても簡単&おいしいです!(K)

**トーチガスバーナーは正しく使しましょう!**



- ◎やけどに注意 (使用後も熱くなっているので注意が必要)
- ◎子どもの手の届かないところへ保管!

## サバ缶

サバ缶で簡単!栄養満点レシピ

### サバ缶サラダ: 2~3人分

- ①お好みの野菜(水菜、きゅうり、トマト、玉ねぎなど)を食べやすくカット。
- ②軽くほぐしたサバの水煮缶に、醤油(大さじ1)・ごま油(大さじ1)・サバ缶の汁(大さじ1)を混ぜたものを和える。
- ③①と②をざっくり混ぜ合わせて完成♪



### サバ缶みそ汁: 2~3人分

- ①サバの水煮缶(汁ごと200g)・玉ねぎ薄切り(1/4個分)・水(カップ2)を鍋に入れる。
- ②①が沸騰したら弱火にし、玉ねぎがやわらかくなるまで煮る。
- ③味噌を溶かし入れたらできあがり。お好みで小ねぎを散らして♪



**ポイント** 可能であれば「無添加の調味料」がおススメ。より自然のおいしさが引き立ちます。(N)

## 子どもを上手に撮影するコツ

見見え写真はスマホの機能で!

### 「グリッド線」を表示して構図を意識

スマホのカメラ機能には「グリッド線」を表示できるものがあります。これを利用して、被写体をどこに置くか意識するだけで仕上がりが変わって見えます。子どもの顔を中央に置く「日の丸構図」、4本の線が交わるポイント(O印)のどれかに撮りたいものを置く「三分割法」など、シーンに合わせて使い分けるのがポイント!

写真を撮った後に「編集」の画面でもこのグリッド線が表示されるので、意識して編集するのもおススメです。(グリッド線の設定方法は機種によって異なります。)



### スマホを逆さまに持ってダイナミックな写真を撮り!

カメラを逆さまに持って撮影すると、普段は見えない子どもの表情を下から撮影できます。また、動きのあるダイナミックな写真に仕上がります!撮ったあとの写真は自動で向きが修正・保存されるので、直す必要はありません。



### 子どもカメラマンを任命!

下の子が生まれる際、兄が上の子に「キッズカメラ」をプレゼントしてくれました。カメラマンを任された娘は、嬉しそうに生まれたばかりの妹を撮影。撮れた写真は、子ども目線から見る日常の景色。意味不明な写真も多かったですが、パパ&ママの表情や、孫をやさしく見つめるおじいちゃん&おばあちゃんの姿に新しい発見がありました。下の子を抱っこしているわたしを写してくれた写真は宝物になりました。

クリスマスや誕生日など、特別な日のプレゼントに「キッズカメラ」はいかがでしょう。(Y)



普段持ち歩いているスマホ。ときどきカメラのレンズを拭くのもお忘れなく。結構汚れているそうです。