

今年中に台所、冷蔵庫を ピカピカにしよう！！ 来年からは 立ちたくなる台所へ



毎日のちょっとした工夫が
大掃除を無くします！

＊汚れない台所は、ぞうきん3枚で作られる。



→詳しくは **P176**

冷蔵庫、人に見せられますか？

＊冷蔵庫の中見を全部出して、自分の目で見ろ。

＊冷蔵庫には食材が輝く特等席があります。



→詳しくは **P108 & P118**

眠っている調理道具ありませんか？

＊「いつか使うだろうグッズ」は個数を決める

＊調理道具は、「覚えておけるだけ」にする。



→詳しくは **P156 & P200**

12.5万部
突破！

『考えない台所』 高木あみ 著