

魔除けリース

先日ツイッターでみつけた『魔女の12ヵ月』  
と魔女好きには私にとり魅力的な本です。  
自然を尊ぶ心から『魔女の暮らしと知恵』  
その中に作りたかったリースがありました。  
私の庭の材料でできるように少しアレンジしてみました。  
キッチンに飾ると良いらしいです。



- ・ローリエ
- ・サントリナ
- ・ローズマリー
- ・ラベンダー
- ・コモンセージ



＊キッチンには  
スワッグも良いですよ!!  
お料理に使いたから  
飾るのかわります。  
キッチンに吊ります。

- ・コモンタイム
- ・ローズマリー
- ・ゼラニウム
- ・ラベンダー
- ・コモンセージ



手作りケーキ  
〇〇個も頂い  
ちやいました!

My Time

今年の冬は、リンゴのコンポートと野菜スープを乗り切りたいです。  
リンゴのコンポート リンゴはよく使えます。煮ておくと日持ちもして安心です。

昨年からもう何度作ったことか?  
ブームは暫く続きます。

- ② リンゴは生で食べると加糖すると...理由
- ① 日持ちする。冷凍もできる。
  - ② とにかく美味しい
  - ③ ヨーグルトにかける。ハチミツのかわり
  - ④ 栄養効果が高い  
アロエは約9倍とか?
  - ⑤ リンゴのビタミンCは熱に強い



リンゴのコンポート

—自己流—

- ・リンゴ 3個位
  - ・レモン 1個
- 冷水を入れたら煮ます。(弱火)
- ・バニラエッセンス
  - ・シナモン
  - ・ラム酒
  - ・蜂蜜ハチミツ
- あつても  
かたても
- ♥ 私はリンゴ糖も適量入れます。



野菜スープは、塩こしょうのみで味つけです。  
私は具は聴きます。

濾した野菜スープ→



冷えとり健康法

最近体温が上がらずとも交感神経を感じています。  
毎山は...です!! 興味のある方は検索してみたい。

ブログ、インスタ、FB

随時更新しています!

