

# おうち時間を楽しもう！ 気軽にできるおうちピクニック

Enjoy!  
the picnic  
免疫力アップレシピ  
をより楽しむコツ

Instagramで検索  
#おうち時間  
#ベランピング  
#おうちピクニック  
#ベランダピクニック

はじめにスペースを決定

窓際やベランダなど、自然光が入る場所がおすすめ！お気に入りのラグやベッドカバーを床に敷けば、お部屋も気分も一気にピクニック仕様に！

室内の場合は、観葉植物や、切り花をざっくり活けたバケツをシートの近くに置いたり、グリーンラグを引くと外気分♪床に座ってゆったりできるローテーブルも！

大人はあえてグラスを外ピクニックだとガラス食器は敬遠しがち。でもおうちピクニックなら、話題のグランピングよろしく、冷たい飲み物は足つきグラスで乾杯、なんてことも！

コーヒーやスープなどは、保温力のある水筒に入れて用意。いつまでも温かく飲めるうえに、蓋を閉めておけば、あやまって倒してもこぼれたり、やけどしたりして慌てる心配なし。

## おうちならではのクッション使い

時にはゴロンと横になったり、足を崩してみたり、思い思いの姿勢でリラックスして過ごしたいピクニック。この時に活躍するのがクッションたち。荷物を気にする必要のないおうちピクニックだから、家中からいくつも集めて使いましょう。

夜はライトアップをして、ナイトピクニックに→

## ピクニックフードは 保冷バッグに

ごはんや飲み物などをキッチンや冷蔵庫にたびたび取りに行ったりは、やっぱり楽しむことができず、ピクニック気分が台無し。必要なものは、外でのピクニック同様に保冷バッグに入れて、シート上にスタンバイ。

全員分のお弁当箱がないときは…

カゴに1人ずつ取り分けておくのも楽しい

家にあるいろいろな形やサイズを好きにチョイス！ランチボックス風に。

ピクニック感をUP!

## おうちのベランダやバルコニーをフル活用

荷物を外に持ち出す手間がいらない分、自由な発想で楽しめるのが、おうちピクニックのいいところ。いつものお部屋やごはんとはスタイルを変えることで、よりピクニック感が増して気分も盛り上がります。