

住まいのかわら版

2017年
3月号

< 発行 >
株式会社 日生ハウジング
奈良県桜井市三輪72-3
Tel : 0744-45-3362
Fax : 0744-43-1960



頭の体操！間違いがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてね！

答えは裏を見てニヤ～



意外と使える！マシュマロで手軽スイーツ♪

甘くてフワフワのマシュマロ。手づくりスイーツに活かして、楽しい&おいしいひとときを過ごしてみませんか？

みなさま、元気で過ごしてしょ
うか？

みなさまに暮らしと住まいを快適
にするためのちよつと役立つ情報をお
届けいたします。今回のテーマは
「マシュマロのアレンジレシピ」です。

そのまま食べたり、コーヒーに浮
かべてもおいしいマシュマロ。でも
余ったりしていませんか？マシュマ
ロは、砂糖や水飴、ゼラチンなどで
できているので、手づくりスイーツ
の強い味方になります。ぜひ活用し
てください！

チョコレートで幸せ♪
甘いスイーツ

●超簡単！マシュマロチョコー
スト…ちよつと前から流行っている
チョコマシュマロピザを食パンで再
現します。細かく切った板チョコを
食パンの上に乗せ、その上からマ
シュマロを敷きつめてオーブントー
スターで焼くだけで完成！時間は
2〜5分。トースターによって所要
時間が異なるので、状態を確認しな



から焼いてくださいね。

●マシュマロ in スイートチョコ…

スイートチョコレート（乳製品を含
まないカカオ分50%前後のチョコ）
200gに50g程度の無塩バターを
湯煎で溶かす。そこへ50gの生ク
リームと、好みの数のマシュマロ
を小さくちぎって入れて混ぜ、器に
入れて冷蔵庫で冷やせば完成。マ
シュマロの食感が楽しいですよ。



マシュマロ in スイートチョコに
はドライフルーツやナッツを加
えればさらにおいしい！

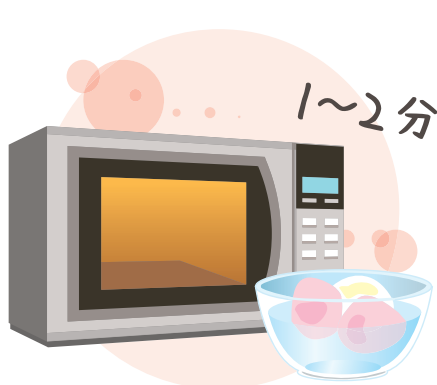
●チョコムース…板チョコ（50〜55
g）1枚を刻んでおく。牛乳200

CCを鍋に入れて火にかけ、ふつふ
つと沸いてきたら、マシュマロ10
0gを入れて溶かす。そこへ刻んだ
板チョコを入れて混ぜ、器に入れて
冷蔵庫で冷やすだけ。飾りに生ク
リームやチョコをトッピングすれば
より本格的になります。

ホットケーキミックスや
乳製品とも相性抜群！

●マシュマロでミルクプリン…深め
の耐熱の器に水50CCとマシュマロ
100gを入れて電子レンジで加熱
し、マシュマロを溶かす。そこへ温
めた牛乳200CCを混ぜながら加
え、器に分け入れ、冷蔵庫で冷やせ
ばできあがり。
*さらに…器に分け入れる前にアー
モンドエッセンス10滴ほどを加えれ
ば「杏仁豆腐」に！缶詰のフルーツ

を加えても良いですね。



マシュマロを水で溶かすときは
500or600Wで1〜2分。粒が残ってい
るようならさらに過熱してください

●レアチーズケーキ…クリームチー
ズ40gを500か600Wの電子レ
ンジに30〜40秒温めてやわらかくす
る。そこへ同量のマシュマロを加え
て、さらに3〜4分電子レンジで加
熱後、粒がなくなるまで混ぜる。さ
らに無糖のヨーグルト80gを入れて
滑らかになるまで混ぜ、器に入れて
冷蔵庫で冷やせば完成！お好みで
レモン汁を2〜3滴加えても良いし、

器の底に砕いたビスケットを入れて
も良いですね。

●スコーン…ホットケーキミックス
50gとその半量程度の無糖ヨーグル
トを混ぜる。そこへ小さくちぎった
マシュマロをお好みで混ぜ、好きな
形につくり、180度のオーブンで
12〜15分焼きます。

*そこへ…抹茶やココアの粉を加え
て混ぜれば、味のバリエーションも
広がります♪



こちらで紹介したレシピの材料の分量は
お好みで増減してくださいね！

裏面にも役立つ情報が満載！

イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



野菜たっぷりの「草鍋」が人気！

たくさんの食材が楽しめる鍋は、季節問わず人気があります。その鍋で今話題なのが「草鍋」。水菜や豆苗、せり、パクチーなど青野菜がメインの鍋です。ヘルシーで体も温まり、デトックス効果も期待できるそうです。だしは和風なら昆布だしにしょうゆ、エスニック系なら鶏ガラだしにナンプラーなどを加えたスープに豚肉（部位もお好みで）や鶏だんご、水餃子などを入れ、最後に青野菜をたっぷり入れて、少しシャキッとした歯ごたえを残しながらいただくのがおすすめです！最近では、市販の鍋のスープも豊富にあるので、それを使えば、より手軽にできますね。締めは、野菜と他の具材の味を存分に味わえる雑炊がおすすめですが、ラーメンやあっさりとしたそうめんもおいしいですよ！ぜひ、お試しあれ♪



スロージョギングってご存知？

ジョギングやウォーキングは健康に良いと運動の定番になっていますが、今、スロージョギングが話題になっていることはご存知ですか？自分が普段歩く幅よりも狭く、テンポよく軽い小走りのような感じで行う有酸素運動です。続けると体力がつき、ダイエット効果も期待できるとか。運動をあまりしていない人や高齢者は歩く速度くらいから始め、徐々にテンポを上げるといいそうです。ジョギングほど早く走らず、一緒に走る人と軽く会話ができる程度のスピードが良いので、体への負担が軽いのも人気の理由です。スロージョギングを行うときは、かかととは常に上げて背筋を伸ばすことが大切です。腕は無理に曲げたり振ったりせず、自然に任せましょう。行う時間も20～30分、週に1回、集中して行っても良いですし、5分程度を毎日続けてもいいそう。これなら、駅までの移動や目的地へ行きながら続けられそう！健康づくりにいかがですか？



ダブルクリップの活用法

ダブルクリップは書類を挟む以外にも様々な使い方があります。最近では100円ショップや雑貨店などで色や柄も豊富にあるので、活用してみても？たとえば、編み物をするとき、立ち上げた持ち手に毛糸を通して編み物をすれば、毛糸が絡まるのを防げます。また、適当な長さの麻ひもを壁に画びょうなどで留め、ダブルクリップでお気に入りの写真などを麻ひもと一緒に挟めば、お手軽ギャラリーのできあがり。さらに、ダブルクリップの持ち手を立たせた状態で逆さまにして置き、持ち手の部分に好きな写真などを挟めばフォトスタンドにもなります。冷蔵庫のドアポケットに使いかけのカラシやワサビのチューブをダブルクリップで挟めば整理しやすくサッと取り出せます。ほかに、ペーパーフィルターをまとめて留め、使いやすいところに掛けられるのも便利です。



メモを挟んでもgood！

便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

SYSTEM KITCHEN
ALESTA
アレスタ

料理を楽しむキッチン。家族の真ん中にキッチンがあると、毎日の暮らしはきっと変わります。そのためLIXILでは、これからのキッチンと暮らしのあり方を2つの視点で考えました。料理を作る時間、家族と過ごす時間を大切に。キッチンを使う人の心と体の動きを効果的にサポートすること、キッチンを中心として、LDKをトータルにデザインすること。

システムキッチン アレスタは、料理を楽しむキッチンへ。



Human Fit technology Living Fit design
理想的な使いやすさと心地よい暮らしの追求。LIXILは、この2つのコンセプトに基づきキッチンを開発しています。

新発売

人の心と体の動きにやさしくフィット
もっと料理が楽しくなるキッチンへ

調理と後片付けをW（ダブル）でサポート！Wサポートシンク新搭載

シンク内が調理スペースに変わり、下ごしらえの効率があがります。



調理をサポート！

後片付けをサポート！

シンクの「深さ」を有効活用。後片付けが段取りよく進みます。



洗剤・スポンジからペットボトルまでたっぷり収納



大きなワイヤーポケット
ハンドソープ・洗剤2種・スポンジ3種・資源ゴミの水はけまでできる大容量のポケットです。



大ダストケース
生ゴミを水に濡らさずシンク内で処理できます。

間違えさがし答え：①花瓶の模様 ②おじいさんの眼鏡 ③貯金箱の口 ④障子の棧 ⑤犬の前足

ご相談・お問い合わせはこちらまで



株式会社 日生ハウジング

(公社)全国宅地建物取引業保証協会会員 近畿地区不動産公正取引協議会加盟 宅建業者免許奈良県知事(9)1900号

〒633-0001 奈良県桜井市三輪72-3 ■営業時間／AM9:00～PM7:00

■TEL／0744-45-3362 ■FAX／0744-43-1960 ■E-mail／info@nissei-housing.co.jp

