

# 住まいのかかわら版

4月号

＜発行＞  
 (有)野崎工務店  
 美父市大屋町山路87番地  
 TEL.079-669-1726  
 FAX.079-669-1515

## 意外と使える！マシュマロでお手軽スイーツ♪

甘くてふわふわのマシュマロ。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、元気で過ごすごでしょうか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっ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！

### チョコレイトで幸せ♪ 甘いスイーツ

●超簡単！マシュマロチョコトースト  
 スト〜ちよっ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



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（50〜55g）1枚を刻んでおく、牛乳200

●マシュマロ〜ロースイートチョコ  
 スイートチョコレイト（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

●レアチーズケーキクリームチーズ40gを500cc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、

●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！

●レモン汁を2〜3滴加えても良いし、



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！



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をさがしゲーム。  
 さあ！チャレンジしてみてくださいね！

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「草履」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。その中で今話題なのが「草履」。水菜や豆腐、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、少ししゃ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。鍋めは、野菜と肉の具材の味を存分に味わえる雑炊がおすすめです。ラーメンやあっさりとうまもおいしいですよ！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？自分が普段歩くよりも長く、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。続けることで体力がつき、ダイエット効果も期待できるほか、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、かかとを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、活用してみてもいいかもしれません。例えば、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両面テープなどで留め、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クッと取り出せます。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！



こんにちは

あなたの街の野崎工務店です。



お施主様の笑顔が  
私どもの一番の喜びです。  
代表取締役 野崎 賢弘

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思ふ紙をお届けいたしました。お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。これからもご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

## 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、毎日の暮らしがずっと変わります。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。

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。

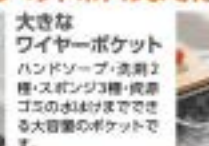
調理をサポート！

後片付けをサポート！

シンクの「深さ」を有効活用。後片付けが取りやすく済みます。



洗剤・スポンジからペットボトルまでたっぷり収納

大ダストケース  
生ゴミを水に流さずシンク内で処理できます。

Human Fit technology

Living Fit design

理学的に正しい姿勢と心地よい暮らしの提案。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。

お問い合わせ先 野崎工務店 野崎 賢弘 野崎 賢弘 野崎 賢弘 野崎 賢弘

ご相談・お問い合わせはこちらまで



(有)野崎工務店

兵庫県養父市大屋町山路87番地  
TEL 079-669-1726  
FAX 079-669-1515  
E-mail knozaki1012@gmail.com

新しい日本の家づくりの先駆者  
SUPER WALL BUILDERS FAMILY  
スーパーウォール エルダール・エクスプレ