

住まいのかわら版

vol.15
2017年04月号

<発行>
拡伸工務店

TEL.0480-85-6590
FAX.0480-85-6596

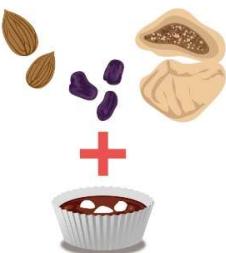
意外と使える！マシュマロでお手軽スイーツ♪

甘くてツワツワのマシュマロ。手づくりスイーツに活かして、
樂じる＆おこじるひとときを過ごしてみませんか？

みなさま、元気でお過ごしでしょうか？
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届けています。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。でも余つ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



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！

●超簡単！マシュマロチョコトースト…ちょ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！時間は時間が異なるので、状態を確認しながら



がら焼いてくださいね。

●マシュマロ～ーカー～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♪

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100g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を混ぜながら入れ、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



頭の体操！間違ひさがしへー
上のイラストで違うところを指出してね！



こちらで紹介したレシピの材料の分量は好みで増減してくださいね♪

●レアチーズケーキ…クリームチーズ40gを500gか600Wの電子レンジに30～40秒温めてやわらかくすます。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！好みでレモン汁を2～3滴加えると美味しい

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♪

NEWS & INFORMATION

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。だしあ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？



こんにちは

お施主様の笑顔が
私どもの一番の喜びです。
代表取締役社長
尾身昇

あなたの街の拡伸工務店です。

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。日頃からお世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い本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、よろしくお願ひいたします。

間違い探し答え：①花瓶の模様 ②おじいさんの眼鏡 ③貯金箱の口 ④障子の桟 ⑤犬の前足

ご相談・お問い合わせはこちらまで



明るい住まいのパートナー
有限会社 拡伸工務店
<フリーダイヤル>

0120-411897(ヨイエケイシ)

<営業時間>

9:00～18:00 (水曜定休)

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

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

LIXIL

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

料理を楽しむキッチン。家族の真ん中でキッチンがあると、毎日の暮らしに喜びと安心感があります。それをLIXILでは、これまでのキッチンと暮らしの両方に2つの新たに生まれ替りました。両側面を開き幅、奥行き、深さなど厨房を大切にして、キッチンを使う人の心と体の動きを効率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。

調理が更にスムーズに、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!

後片付けサポート!

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

大ダストケース

生ゴミを水に漬らさずシンク内で処理できます。

Human Fit Technology

Living Fit Design

環境に優しい子どもたちへ暮らすのため、LIXILは、この2つのセグメントに基づきキッチンを開発しています。