

# 住まいのかわら版

Vol.29

< 発行 >

(有) 井上興産

徳島県徳島市川内町平石住吉3-29  
Tel : 088-666-3155/Fax : 088-666-3156

お問い合わせは、こちら▶ **0120-64-3155**

## 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、元氣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



が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！

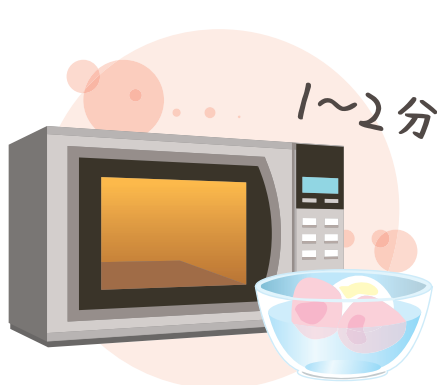
●チョコムース…板チョコ（50〜55g）1枚を刻んでおく。牛乳200

ccを鍋に入れて火にかけて、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！

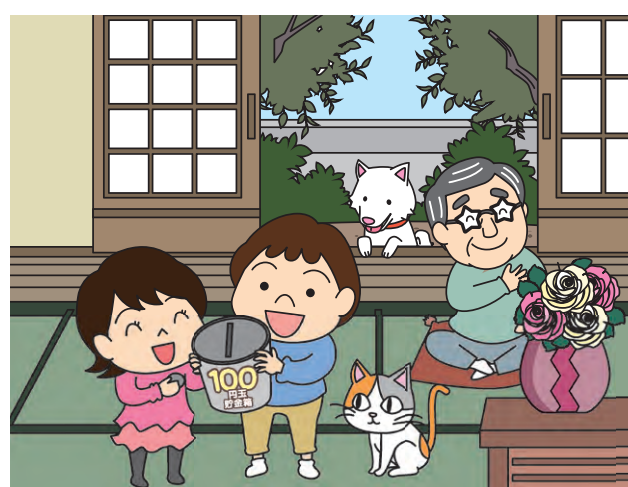
●マシュマロでミルクプリン…深めの耐熱の器に水50ccとマシュマロ100gを入れて電子レンジで加熱し、マシュマロを溶かす。そこへ温めた牛乳200ccを混ぜながら加え、器に分け入れ、冷蔵庫で冷やせばできあがり。  
\*さらに…器に分け入れる前にアーモンドエッセンス10滴ほどを加えれば「杏仁豆腐」に！缶詰のフルーツ

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、



頭の体操！間違いさがしゲーム  
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〜



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！

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♪



## 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、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。ラーメンやあっさり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？

## 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！

## 暮らしのレシピ

忙しい春に楽々！  
作り置きおかず忙しい日こそ、栄養バランスを考え野菜はしっかり食べたい！  
そんなときは、作り置きおかずを活用してください。

## 春野菜の揚げ浸し

## ▼材料(2人分)

サヤエンドウ、アスパラガス、タマネギなど  
お好みの春野菜……………各適量  
④だし汁……………1カップ  
しょうゆ……………大さじ3 みりん……………大さじ2  
サラダ油……………適量  
すりおろししょうが……………適量(お好みで)

## ▼作り方

①野菜を洗い、食べやすいサイズにカットして、しっかり水けをふきとります。  
②④を保存容器に入れて混ぜます。ここにお好みですりおろししょうがを加えても、おいしく仕上がります。  
③揚げ油を170℃ほどに熱し、①の野菜を素揚げし、しっかり油をきって②に浸します。  
④3時間ほど置けば完成。冷蔵庫で約3日保存可能です。

Point▶春野菜のほかにも、ピーマンやパプリカ、なす、ズッキーニなどの野菜もおすすめです。

## ニンジンのきんぴら

## ▼材料(2人分)

ニンジン……………中1～2本  
唐辛子……………1本 酒……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1½  
白ごま……………大さじ½  
サラダ油……………大さじ1  
塩・こしょう……………適量  
粉山椒……………適量(お好みで)  
顆粒だし……………小さじ1

## ▼作り方

①ニンジンの皮をむき、せん切りにする。  
②フライパンに油を熱し、唐辛子と①を加えて炒める。  
③酒を入れアルコール分を飛ばしたら、顆粒だし、しょうゆ、白ごまを加えてからめる。塩・こしょう、お好みで粉山椒を加えて、味を整える。冷蔵庫で約3日間保存可能です。

Point▶ニンジンだけでなく、さつま揚げや油揚げを細切りにしたものと一緒に入れるとボリュームアップします。

## 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

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



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。

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  
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。

ご相談・お問い合わせはこちらまで

(有) 井上興産

〒771-0134 徳島県徳島市川内町平石住吉3-29  
Tel : 088-666-3155 Fax : 088-666-3156  
E-mail : inouekousan@theia.ocn.ne.jp  
http://www.inouekousan.jp/index.php



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

こちらを読み取っていただきますと当社メールアドレスが表示されます。

普段ご利用のメーラーをお使いいただき、ご意見、ご相談等ございましたらなんなりとどうぞ。

日曜、祝日を除く毎日、メールチェックをしております。

フリーダイヤルと共に便利に使っていただければ幸いです。

写真・記事：株式会社LIXIL