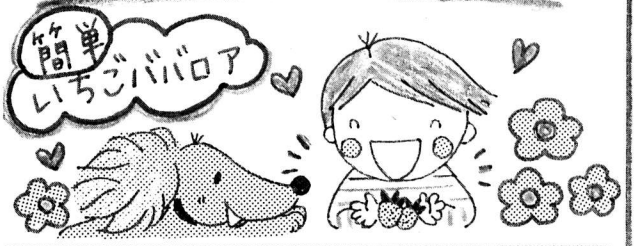
おためし ごはん♪



いちご……約1/2パック	生クリーム……100ml
砂糖……60g	A
粉ゼラチン…5g	クリーム……100ml
水……25ml	砂糖……10g
ヨーグルト…100ml	いちご(飾り用)……6粒

★作り方★　保存容器「ジップロック」コンテナータイプ(角・中)1個分

① いちごは洗ってヘタをとり、3ミリ角切って砂糖半量をかけ、砂糖が溶けるまで置いておく。

② 「ジップロック」コンテナー(小・丸)に25ミリの水を入れ、粉ゼラチンを振り入れて約5分以上しとらせておく。

③ ヨーグルトを大きめのボールに入れ、残りの砂糖とレモン汁を加えて、よく合わせておく。生クリームはもったりする程度の5分立てに泡立てる。②のコンテナーのふたをずらし、電子レンジ(500w)で約30秒加熱し熔かす。

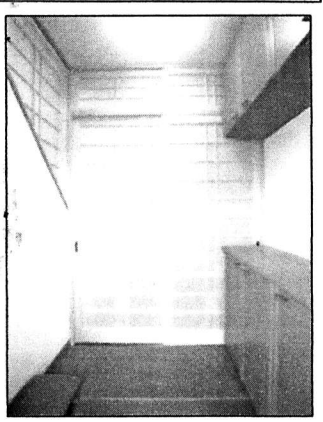
④ ③のボールの中に①、③の生クリーム、ゼラチンを合わせる。「ジップロック」コンテナー(角・中)に流し入れ、ふたをして冷蔵庫で冷やし固める。固まったらひっくり返し、泡立てた生クリームといちごで飾る

おうち変身 ビフォー&アフター

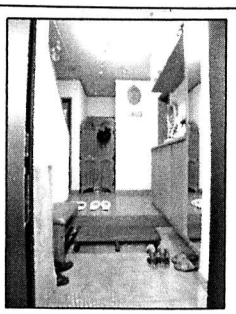
●廊下の防寒●

寒い廊下を暖かくするため、玄関を入った廊下に障子戸を作りました。思った以上に暖かくなり、障子から入る優しい光にも喜んで頂きました。

アフター



ビフォー

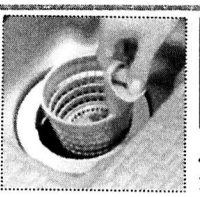


他のおうち変身をご覧になりたい方は

いとねん 検索

今月の見つけました

浴そうの排水を利用して、うず流を発生させ、そのうずの力で髪やごみをまとめて捨てやすくします。同時に排水口の汚れを付きにくくします。つまりお湯を抜くたびに排水口のお掃除をしてくれるわけです。皆さんも♪くるりんくるりんくるりんポイ♪しませんか?



「くるりんポイ 排水口」
INAX・トステムの共同開発。
♪くるりん くるりん くるりん ポイ♪
でおなじみの商品。

★事務所スペース無料開放★

伊藤燃設では、事務所の開きスペースをご希望の方に無料でお貸ししています。例えばサークルの活動場所や教室をお探しの方などにご利用いただけます。詳しくは担当伊藤美香まで。TEL0594-22-1778

◆パソコン教室◆

木曜日　午前9時半～午後7時まで。1レッスン80分／1575円～。

http://www.tm-school.jp/

TEL0594-23-3822(水谷)

◆プリザーブドフラワー教室◆

毎月第3・4火曜日・午前10時／午後2時の2回。3000円～。

TEL0594-32-1658(矢野)

ナチュラル ライフ

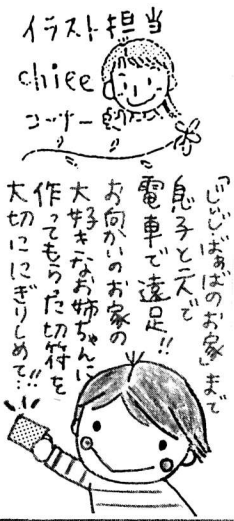
●モーツァルトで癒し①

モーツァルト生誕して約250年。近年その「癒し」効果が注目を集めています。

最近よく話題になる「音楽療法」。これは楽器演奏や歌を唄う「能動的音楽療法」と効果のある音楽にただ聴き入る「受動的音楽療法」があります。

音楽の中でも特にモーツァルトの曲は、副交感神経を刺激する音の特性を含んでいるのです。

ふむふむ・・・

先日、知り合いに赤ちゃんが産まれた。赤ちゃんは、幸せを運んでくると、つくづく思う。赤ちゃんを見れば知らぬ間に笑顔。ながめているだけで癒される。でもパパ・ママには子育ての苦労が待っている。いつもニコニコというわけにはいかないだろう。それでもいつか、思い出になり、笑って話せる時がくる。だから大切な宝を慈しんで、子育て、がんばってください。

イラスト担当 chiee コーナー