

住まいのかわら版

カフェドリンクをつくって、おうちカフェでほっこりしませんか？

ふだん、お店で飲むカフェドリンクをおうちでつくることが出来ます。
ぜひ楽しんでみましょう♪



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「おうちカフェ」です。
寒くなると、温かい飲み物が恋しくなりますね。そこで、おうちでカフェドリンクをつくりませんか？

コーヒーをアレンジする カフェドリンク

●ティラミスラテ…贅沢気分が楽しめる、今、注目のドリンクです♪

つくり方／ボウルに、生クリーム30gとマスカルポーネチーズをお好みで15〜30g、砂糖小さじ1杯を入れて混ぜ、ホイップ状にします。インスタントコーヒーの粉をティースプーン1杯、カップに入れ、温めた牛乳をお好みで100〜150cc注ぎます。ホイップしたものを、カップの上に乘せ、ココアパウダー適量をふれば完成です。

●ピーナッツラテ…ピーナッツバター、豆乳に変えてもOKです。

つくり方／カップに、ピーナッツバター大さじ1杯を入れ、温めた少量の牛乳を加え、ダマがなくなるまでかき混ぜる。そこへ、別で用意したティースプーン1杯のインスタントコーヒーを少量のお湯で溶かしたコーヒー液を加え、温めた牛乳をお好みで100〜150cc加えます。



ホイップは、絞り袋に入れてソフトクリームみたいに絞ると、見た目も素敵♪

シンプルなドリンクと お供になるナッツ♪

●ホットチョコレート…こっくりと



ホットチョコレートは、マシュマロを浮かべたりシナモンスティックを差してもおいしい！

電子レンジでもつくれます。カップに、刻んだミルクチョコレートと少量の牛乳を入れ、600Wで20〜

した甘さがまさに「ほっと」する味。
つくり方／ミルクチョコレートを
お好みで20〜30gを細かく刻む。鍋に40〜50ccの牛乳を入れ、温めたところに、刻んだミルクチョコレートをを入れて、混ぜながら溶かす。さらに牛乳をお好みで50〜100ccを加えて温める。



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が5箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニャー



つくり方／ミックスナッツをお好みで50〜80gをフライパンで煎る。ミックスナッツを端に寄せ、空いたところにメイプルシロップ大さじ1〜2を入れてミックスナッツと絡め、ミックスナッツが白っぽくなったら、バットやクッキングシートの上に広げて冷まします。ナッツは、アーモンドなどお好みのナッツ1種類でもOK。つくったら、できるだけ早く食べてください。



各材料の量は、お好みで調整してくださいね。

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！



ためいきのススメ

「ためいきをすると幸せが逃げる」という言葉もありますが、悪いものではありません。そもそもため息は、緊張状態から呼吸が浅くなり、体中の酸素が減ることを解消するために無意識にすること。なので、思いきりため息をついて体内に酸素を取りこみましょう。また、リラックスし、ストレスが軽減するともいわれます。さらに、深いため息は腹式呼吸になるので、ホルモンバランスや自律神経を整える手助けにもなるとか。ただ、「はぁ～あ」なんて、ネガティブな雰囲気の下を向いてするのは、まわりにも不快感を与え、気持ちもマイナスに引っ張られそうですよね。そこで、職場ならトイレに行くときやお茶を取りに行くとき、外出時など、うつむかず前を向いて「はぁ」という感じで肩の力を抜いてみては？積極的にため息をして気分転換をしましょう。



洋服を選ぶときは、試着していますか？

洋服を選ぶとき「試着が苦手だからしない」という人もいるのでは？でも、年齢を重ねると、自分に似合う服に迷いが生じることがあるので、試着はした方が良いでしょう。試着時は、上下どちらでも、2つのサイズを試しましょう。最近はざっくりとオーバーサイズで楽しむスタイルが流行ですが、服によってフィットしたスタイルが合うのか、オーバーめで着るのが良いのか、試すことでベストが見つかります。コートなど、モノトーンが多くなる時期、挿し色に明るい色のニットなどを試すとき、気になる色は数種類、着てみましょう！そして、遠慮せずにぜひ店員さんに相談を。1点だけで試着すると「お世辞を言ってる？」と思うかもしれませんが、数点を着比べると、より具体的なアドバイスが聞け、自分が選ばない色が意外と似合う、という発見も。ちなみに、トップスを買うときは、よく着るパンツやスカートをはいて行くと、ふだんのイメージがしやすいですよ。



耳掃除以外にも使える!? 綿棒

耳掃除に役立つ綿棒。ほかに、アイメイクのはみだしのふき取りや、目の下にじんだマスカラをふきとるなど、メイク時にも使えて便利です。それ以外にも暮らしの中で使えます。たとえば、パソコンのキーボードの間やマウスの裏のセンサーが光る部分、リモコンの間のホコリ取り。綿棒を乾いたまま間に入れて滑らせればホコリが取れます。放っておくと、汚れがこびりついたりするので、マメにやりたいですね。これはゲームのコントローラーにも使えます。ヘアブラシのブラシの間を滑らせて掃除するのも良いですね。冷蔵庫の扉のパッキンの細かい部分や、洗濯機のフタなどの溝のお掃除にもおすすめ。また、水筒などの細かい溝は、水にぬらせば綿棒の先端が柔らかくなるので、入りやすくなって掃除できます。ぜひ参考にしてみてください。



今年も残すところあとわずかですね。今年は元号が変わり新時代になりました。令和最初の年越しはどのように過ごしますか？高級おせち料理を食べて過ごす人もいれば至って普通に過ごす人、年末年始は関係なくお仕事の人にもいると思います。弊社は12月31日～1月5日をお休みとなります。連休前にありがちなことは給湯器の故障などでメーカーメンテナンスが対応出来ないことがありますので少しでも異変に気がついたときは早めの対応をおススメします。お湯が出ないお正月はつらいですよ。今年4月に本社を移転し前社長が会長へ、そして私が社長に就任いたしました。仕事に対する考え方や会社を続けていくためにやるべきことなど毎日毎日勉強の日々です。お客様からの声も勉強になります。どんな些細なことでも構いませんので何でも話をして下さい。本年も大変お世話になりました。来年もよろしくお願い致します。今年最後のホームページ更新でした。

間違いさがし答え:①男の子のマフラー ②女の子の髪飾り ③女の子のバッグ ④お父さんの帽子 ⑤お父さんの襟

ご相談・お問い合わせはこちらまで

(有)高建ハウジング
福島市成川字上谷地64-6
024-572-7020
<http://www.kouken-housing.jp>
kenichi@kouken-housing.jp