

ほっと一息...



# ナカハラ通信



2013.04.20



## Vol.75

### 生クリームたっぷりプリン



#### 材料

生クリーム・・・300cc 牛乳・・・300cc  
 全卵・・・2個  
 砂糖・・・大さじ2  
 ゼラチン・・・5g



#### 作り方

生クリーム・砂糖・牛乳をお鍋でよく混ぜます。全卵を卵白を切るように混ぜます。  
 にを加え、混ぜながら火にかけます。沸騰直前で火を止めゼラチン投入します！  
 よく混ぜて溶かします。後は、カップに入れて冷やします。お好みで、バニラエッセンス  
 やカラメルも足せば美味しさ倍増

### スターバックスの豆知識



1971年にアメリカ・シアトルで開業され現在では、世界43ヶ国で展開されるコーヒーのチェーン店。ドリンクメニューの名称は、イタリア語か英語かフランス語が使われてます。日本では1996年東京銀座に初めて出店され、オシャレなメニューや店内の雰囲気など人気を呼びました。日本では現在、955店舗もあり、世界では4000店舗超えるとも言われています。スタバのロゴであるあの女性は、セイレーン(ギリシャ神話に出てくる上半身が人間で下半身が鳥の海の怪物)とされています！また、注文時にシロップの量やホイップクリームの量などカスタマイズすれば無料でしてくれます(^)量や物によっては有料です。

### スターバックス枚方市駅北口店



私が、いつも注文するのはキャラメルスチーマーです。コーヒー豆を使用していないので、まだまだお子様な私には非常に飲みやすいです(^)笑。生クリームとキャラメルソースがマッチしていて癖になります。



右のケーキは、キャラットケーキです。人参を使用しているなんて名前を聞くまでわかりませんでした(^;)すこし、苦みがあってちょっぴり大人な味です！上の白いのは、クリームチーズでスポンジと人参との相性が抜群でした。

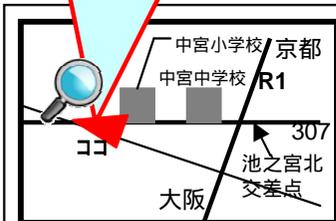


ホームページにどんどんアクセスしてください！

<http://www.arc-nakahara.co.jp>

新築・ナカハラ

検索



建築・設計・施工リフォーム  
 (一級建築士事務所)  
 建築・設計・工務  
**株式会社 ナカハラ**  
 フリーダイヤル **0120-026-096**  
 枚方市中宮山戸町1-30 072-898-1338 FAX 072-898-1390



枚方市駅には、2件あって今回はTUTAYAさんに入っていない方のお店に行きました。夜は、サラリーマンの方が多かった様に感じました。静かな雰囲気なので勉強されてる方など、様々でした(^) 皆さんも是非、行ってみてくださいね~



# オススメもの☆

最近、読書が自分のブームかと感じている今日この頃。今、一番はまっている本を紹介し  
 ちゃいます 興味がある方、是非購読して下さいね(\*^\_^\*)

## もものかんづめ

作者 さくらももこ あの有名な「ちびまるこちゃん」の作者

～あらすじ～

さくらももこが実際体験したことが描かれてる爆笑エッセイ 学生時代に水虫になり悩んだ  
 あげくお茶の葉で究極の治療法を生みだしたり、社会人になり居眠りのしすぎで会社をクビ  
 になったり・・・あなたを爆笑の渦に巻き込むこと間違い無し！

### 感想

読み始めから終わりまで笑いが  
 絶えませんでした(笑)さくらもも  
 こだからこそ体験できたんだと  
 思います！読んで損は無いと思  
 うので読んでみて下さい



## 枚方Walker



枚方限定の雑誌です！枚方の地元の穴場スポット  
 の紹介や、オススメのご飯屋さんなど、枚方にこ  
 んなお店あったんだ・・・と感心するばかりでし  
 た お店の割引券つきです

### 感想

なんとかで買ってしまったこの雑  
 誌！読んでビックリ！この雑誌を  
 読んで枚方ってスゴイと感じさせ  
 られ、週末に行きたい所が増えま  
 した



## こむらがえり対処法

皆さん、足がつったことはありますか？なんとも言えない痛みですよ（涙）いつも、対処や  
 原因がわからず傷みに耐えるのはもう嫌ですよ！

そこで、対処の方法をいくつか教えちゃいます

**自分の足に合った靴を履く** 扁平足の人は特にこむらがえりを起こしやすいと言われてます。  
 自分の足に合った靴を履くことで負担を軽減させます(^^)

**足を温める** こむらがえりを引き起こす原因は冷えもあるので、寝る前などに湯たんぽや靴  
 下を履くなど対策を！

**ホットミルクを飲む** 寝る前に一杯飲んでおくとカルシウム不足を補い、こむらがえりによ  
 る痙攣を抑えてくれます

## ホットミルクについて

ホットミルクを飲むことで快眠効果も有ります 牛乳には、カルシウムや  
 タンパク質が含まれておりこれらは鎮静効果も有ると言われてます 冷た  
 いミルクは脳を刺激して脳が覚醒してしまい寝れなくなってしまいます  
 (>\_<)また、ダイエットにも効果有りで、空腹時に飲むと少ないカロリーで  
 満腹感が得られます



## 新築さん紹介



キッチンとカップボードが、とてもかわい  
 いですね 色の名前は、ベリーレッドで可  
 愛らしい色です お料理するのも楽しくな  
 ります(^^)

お子様のお部屋です(^^)  
 壁紙はお花柄です アクセントとしてピ  
 ンクの壁紙が1枚あります お部屋が明  
 るくなりますよね！



ほんの一部ではありますが、紹介します

すごく、可愛くオシャレなお家です(^^)また、詳しく写  
 真を載せますのでお楽しみに キッチンがピンクなのは、  
 目をひきますよね 将来、家建てるならこんなキッ  
 チンにしたいです～(^^)