

# うま<sup>ちゃん</sup>通信

2017年  
7月号

<発行>

(株)ハウジングホース

代表 馬越 義隆

京都市中京区壬生東土居ノ内町2

Tel : 075-311-5595

Fax : 075-311-5594

コーンフレークやグラノーラを美味しくアレンジしましょう！  
シリアルのなかでも代表的なコーンフレークやグラノーラを  
おかずやスイーツに活かしてみませんか？

みなさま、元気で過ごすごしでしょうか？

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した役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「コーンフレーク&グラノーラ」です。コーンフレークやグラノーラは、総称で「シリアル」といいます。コーンフレークは、トウモロコシ粉に砂糖や食塩、などを混ぜて加圧したものです。グラノーラはオーツ麦やナッツ類に植物性油脂やちみつ、メープルシロップなどを混ぜてオーブンで焼き上げたものです。どちらも炭水化物やタンパク質、ビタミン類、食物繊維などの栄養が摂れるので忙しい朝などに重宝します。でも、余ってしまったりすることもありません。そこで、アレンジ法をご紹介します。

コーンフレークを  
ふだんのおかずにも活用！

●コーンフレークチキンカツ

鶏肉は胸肉でももも肉でもOK！  
①適当な大きさに切った鶏肉に塩、



こしように下味をつける。②小麦粉↓溶き卵↓細かく砕いたコーンフレークの順に鶏肉をつけ、衣がなじむように15〜30分程度冷蔵庫で寝かせる。③180度の油で揚げる。



チキンカツは、コーンフレークにすりごまを混ぜても美味しいです♪

●コーンフレークサラダ

シンプル版：レタスや水菜をベースにハム、きゅうりなどお好みの具材を混ぜ、コーンフレークを散らすだけ！コーンフレークの味がシンプルなのでドレッシングもフレンチや和風などなんでも合います♪

●グラノーラスコーン

①ホットケーキミックス200gに100gのグラノーラを入れ、牛乳、油各50gを混ぜる。②種をオーブンシートなどに広げてお好みの形に

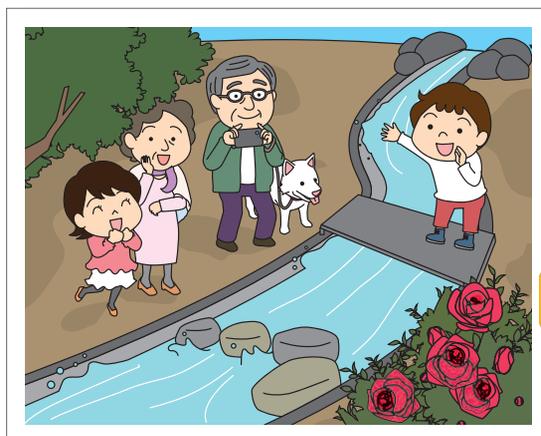
●かぼちゃサラダ

ゆでたかぼちゃにグラノーラを混ぜ、マヨネーズで和えるだけ！やわらかくなったグラノーラと甘いかぼちゃ、マヨの酸味が絶妙に合います♪

グラノーラを  
お菓子にもアレンジ♪



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！チャレンジしてみようね！



答えは裏を見てニヤ〜



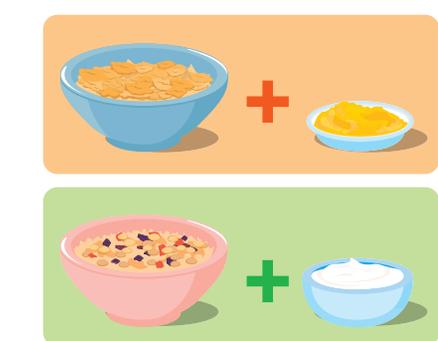
切ったら180度のオーブンで20〜25分焼く。バナナを混ぜたり、牛乳を豆乳に変えてもいいです。



スコーンやバーの油はサラダ油でもオリーブオイルでもOK！

●グラノーラバー

①マシユマロ60gを電子レンジで溶かし、大きじ1〜2杯の油と120gのグラノーラを入れて熱いうちに混ぜあわせる。②バットやオーブンシートに薄く広げ、冷蔵庫などで15〜30分冷やしてカットする。



パフェはコーンフレークならお好みのジャム、グラノーラならヨーグルトとあえてから底に入れても美味♪

①グラスなどの底にコーンフレークかグラノーラを敷く。②バナライースとお好みの缶詰のフルーツを入れる。③アイスや生クリームといちごやバナナ、キウイなどお好みの生のフルーツを切って飾れば完成！アイスやフルーツを変えればいろいろ楽しめます。

ここで紹介したレシピの材料の分量はお好みで調整してくださいね。

## 二世帯住宅構造見学会

7 / 15 (土)・16 (日) 10:00~15:00

見学会場 京都市中京区西ノ京中保町68

## 普段はなかなか見られない家の構造を見てみませんか！

省エネや耐久性などの住宅の性能は、実際に自分の目で確かめてみる事が大切です。  
しかし完成してしまうと見ることができないのがお家の構造体。  
ぜひこの機会にお気軽に見学会までお越しください。

基礎はどんな種類？  
耐震性能が心配だけど地盤は大丈夫？  
無垢の木と集成材の違いは？  
基礎断熱・内断熱・外断熱？断熱材は何を使用するの？  
24時間換気システムとは？



などなどいろいろな疑問や構造以外のことも、ご質問ください！

うまごし

お問い合わせは (株)ハウジングホース (担当馬越 090-3707-8219) まで

※上記以外の日時をご希望のお客様もご相談ください。



### ハウジングホース ☆ 施工レポート ☆

今回構造見学会を開催しますO様邸の新築工事の様子です！



#### 地鎮祭

晴天の空のもと行われました。

#### 基礎工事

ベースコンクリート打設完了。



続きは施工ブログで!!



#### 時短以外にもメリットたくさんの「宅配料理キット」

以前から料理キットの宅配サービスはありましたが、それがさらに進化しています。今までは、材料が切ってある、調味料が合わせてあるといった時短で調理できることが最大のメリットでした。今は、それに加えて、国産にこだわった材料や、画像投稿サイトが流行っていることもあり、おいしさはもちろん、見た目も美しい、写真映える料理のレシピが豊富になっています。また、子どもにも安心なものを食べさせたいというニーズに応え、無農薬野菜や有機野菜を提供するところもあるそうです。配送料を含むと割高さは否めませんが、インターネット注文ができる手軽さや、共働き夫婦が増えたこともあり、買い物に行く手間が減り、時短でこだわりの料理が食べられる魅力があります。時には毎日がんばっている自分へのご褒美で使ってみるのもいいですね！



#### ミニマリストってご存知？

さまざまなお片付け法や収納法が話題の昨今。「ミニマリスト」というライフスタイルが注目されています。ミニマリストとは不要なモノを最大限そぎ落とし、必要最小限のものだけで暮らす人のこと。「ミニマル=最小限」という言葉からきているのだそうです。テレビなどの家電はもちろん、洋服も着回しができるシンプルなものを残して他は手放す。収納するものが少ないので、家具もなくして机や椅子といったものだけで生活する人もいます。また、電気も必要最低限でということでキャンドルを使う人もいます。そんなに物がなくて不便なのでは？と思いきや、物がなくて掃除の手間が省けるなど、家事がラクになる、すべてのものを把握でき、自分に必要なものもわかっているので出費が減るといった良いことがあります。実践するのは難しそうですが物と向き合い、自分に必要なものは何だろう？と考えるための参考になりそう。本やブログをチェックしてみてもいいですね！

間違えさがし答え：①カメラ ②犬の口 ③女の子の足 ④橋 ⑤バラ



こんにちは！地域に根ざした住まいのアドバイザー、ハウジングホースです。

お客様の笑顔が私達の活力源です！

代表 馬越 義隆  
(うまちゃん)

今月お届けしました『うまちゃん通信』はいかがでしたか？今号のメインテーマはリアル☆お料理にもお菓子にもアレンジできるのは便利ですね。私も気が向くとチョコフレークを作ったり、グラノラにさらにナッツやドライフルーツをプラスしてクッキーを焼いたりします。他にもコーンだけでなく、玄米フレークも食べごたえがあっておいしいと思います。皆さんも是非お試しください！  
文・スタッフE

ご相談・お問い合わせはこちらまで

Tel : 075-311-5595

(株)ハウジングホース

住・想・創

E-mail : housing-horse@nifty.com  
http://www.housing-horse.com/

〒604-8841 京都市中京区壬生東土居ノ内町2  
【施工ブログ】http://blog.livedoor.jp/housing\_horse

