

# 夏 レシピ編 簡単でおいしい🍷 お菓子を作ってみよう!

アツという間にできて、勝手に2層に分かれる  
「牛乳あずきゼリー」

今治の簡単お菓子作りの達人、スコット英語アカデミーの小百合先生に、今回は簡単にできるゼリーを教えてもらいました。ぜひ、作ってみてください。



小百合 スコットさん

スコット英語アカデミー  
☎0898-47-1608

- 材料**
- 牛乳…400cc
  - ゼラチン…5g~10g
  - 水…50cc
  - 加糖ゆであずき缶…200g
- (固さはお好みで)



① 冷蔵庫から出した牛乳を常温に戻すために、器に入れた牛乳を電子レンジ600Wで1分加熱する。



② できるだけ平らな深皿に50ccの水を入れ、ゼラチンを表面にまんべんなく振りかけ、電子レンジ600Wで30秒加熱し、溶かす。



③ ①の牛乳に、あずき缶200gを加え混ぜる。



④ ②のゼラチン液を③に混ぜ入れる。

完成!



⑤ 型に注いで冷蔵庫で冷やし固めれば、出来上がり♪

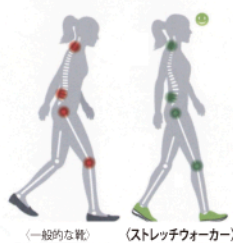
## 毎日歩きたくなる靴です♪

### ストレッチウォーカー

ストレッチウォーカーは、日本古来の履物「1本下駄」を原点とした、新感覚のウォーキングシューズです。バランスよく筋肉を使うことができ、身体を自然に整えます。また、歩くことが楽しいと思える履き心地で疲れにくく、挫折しがちなウォーキングも続けることができます。



### 目指すは健康足美人



### 靴を履いたときの姿勢

靴の正しい重心ポイントで立つと、耳・肩・腰・踵の位置が一直線になっていることが分かります。それを意識しながら、丹田(おへそのあたり)に力を入れて歩いてみましょう。



※写真はイメージ

くつ家ともだ Health and fashion are from a step.

☎(0898)32-0964

本店 今治市常盤町3-4-15 営業時間/AM10:00~PM7:00

松山店 松山市古川南1-21-12 定休日/水曜日

http://kutuyatomoda.com

キハラパーキング・池内パーキングの駐車券をご用意しています。

くつ家ともだ松山店も  
元気に営業中!

☎(089)909-9928



## 新築からリフォームまで お家のことなら大南産業へ



介護保険住宅改修

キッチン

屋根まわり・外壁

など

気になることは、気軽にご連絡ください。

↓詳しくは、ホームページをご覧ください↓

HP<https://www.oominami.co.jp>

おのみさんぎょう

愛媛県知事(般-28)第17734号

(有)大南産業

二級建築士 一般建築施工管理技士  
一級土木施工管理技士 給水装置工事主任技術者

住 今治市玉川町別所甲258

☎0898-55-4727 (南條)