

## 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、元気で過ごさうか？

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「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。グラノーラはオーツ麦やナッツ類に植物性油脂やはちみつ、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、余ってしまつてこともありますね。そこで、アレンジ法をご紹介します。

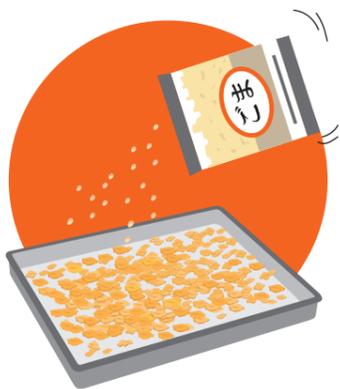
### コーンフレークをふだんのおかずにも活用！

#### ●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、



こしょうで下味をつける。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：レタスや野菜をベースにハム、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♪

### グラノーラを お菓子にもアレンジ♪

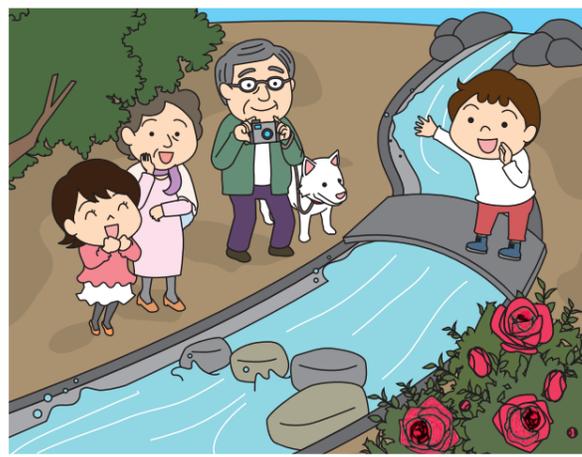
#### ●グラノーラスコーン

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

③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♪

#### ●かぼちゃサラダ

ヨーグルト版：①きゅうり、ゆでたジャガイモとにんじん、プロセスチーズ、ハムを角切りにし、コーンフレークと混ぜる。②ヨーグルトとマヨネーズを1:1の割合で混ぜ、レモン汁を少々加えてたドレッシングで和える。



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箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！

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おいしいです。



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マシュマロ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。  
③コーンフレークでもグラノーラでも♪ちよつと贅沢パフェ



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バナニアイスとお好みの缶詰のフルーツを入れる。③アイスクリームや生クリームとイチゴやバナナ、キウイなどお好みの生のフルーツを切つて飾れば完成！アイスクリーム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。

## 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！

### 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、材料が切っただけ、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、おもしろさはもちろん、見た目も美しい、写真映えす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こと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かも？

### グルーガンって意外と便利！

グルーガンとは、スティック状の樹脂を熱で溶かして木材や布を接着できる道具。100円ショップでも手に入ります。写真をデコレーションするときに好きな形に切った布を接着させたり、ハガキ大に切った厚紙に、レースや造花、リボンを組み合わせてオリジナルのカードをつくったりと使い方もさまざま。シンプルな布のバッグにワッペンを接着させるなど、デコレーションも自由自在です。樹脂スティックには色つきもあるので、クリアファイルなどに丸状に押し出して15秒くらい待って乾かないうちにスタンプを押せばシーリングスタンプにも。しっかり乾いてから裏に両面テープを貼って使えば手紙の封などに使えます。使用中は熱には気をつけましょう。使った後に糸を引くときは、出した樹脂のうへでグルーガンをくるくる回せば大丈夫です。



こんにちは

お施主様ご家族の笑顔が  
私どもの一番の喜びです。

代表取締役 榎本 一利

### あなたの街のアルカディアホームです

いつもお世話になっております。アルカディアホームの榎本でございます。皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。今回掲載しましたアルカディアニュースはいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様はもちろん、これからお住まいをお探しのお客様にも、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができたらと思い本紙を掲載させていただいております。住まい探し、住まいの建替え、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。アルカディアホームをこれからもご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

## 便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

エコカラット

# ECO CARAT



多様化するライフスタイルにあわせ、デザインも進化。木・石の表情と質感を「超」リアルに表現。内装機能建材「エコカラット」の最上位ラインGシリーズに4つの新しいデザインが登場！！

■アンティークマーブル



■ストーングレース



■ビンテージオーク



■ラフウォーツ



### うれしい空気と暮らしをつくる！ 湿気やニオイの悩みをすっきり解決

LIXIL

エコカラットは、4つの“うふふ”で、みんなのしあわせをつくり続けます。

エコカラットユーザーの大きな笑顔が広がっています。  
81.3% エコカラットの“うふふ”パーセント

※当社調べ(マイクロミルモニタを使用)。エコカラットユーザーにアンケートを実施。設問「エコカラットにどの程度満足していますか?」に対し、「とても満足」「やや満足」と回答した数値。

“うふふ”その1  
ちょうどいい湿度

余分な湿度を吸収。カラカラの時には、湿度を補充します。



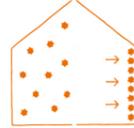
“うふふ”その2  
ニオイすっきり

生活臭を、大幅に脱臭。原因成分を吸着します。



“うふふ”その3  
有害物質フリー

有害物質を吸着・低減。目に見えない不安を軽減します。



“うふふ”その4  
シンプルお手入れ

汚れやすい水まわりのお手入れも、簡単になります。



★エコカラットプラスのみの機能です。

間違えがし答え：①カメラ ②犬の口 ③女の子の足 ④橋 ⑤バラ

ご相談・お問い合わせはこちらまで

## アルカディアホーム (株) 東日本都市開発

〒353-0007 埼玉県志木市柏町4-5-1

TEL : 0800-888-6522 FAX : 048-486-6521

Mail: info@arcadiahome.jp

http://www.arcadiahome.co.jp

会員様用 http://www.arcadiahome.jp

写真・記事：株式会社 LIXIL