

おうちで簡単!

本格デザートを作っちゃおう!

手作りケーキは難しそう

子どものおやつは安心できるものを

誕生日やパーティーのときはちょっと豪華なデザートが欲しい

そんなママの希望を叶えちゃう、

手作りスイーツのレシピをご紹介します!

ほんのちょっと空いた時間で、あら不思議、本格デザートのできあがり!

アツアツのままアイスクリームを添えれば豪華なデザートに!



冷凍パイシートで

本格アップルパイ



●材料

- りんご.....2個
- 砂糖.....50g
- レモンの搾り汁.....小さじ1
- 冷凍パイシート(18cm×18cm).....1枚
- 艶出し用の卵黄(なくてもOK).....適宜



- りんごは皮をむき、芯を取り除いてくし型に切り鍋に入れます。【写真①】
- ①に砂糖とレモンの搾り汁を加えて、柔らかくなるまで弱火で煮てコンポートを作ります。【写真②】
- ②のコンポートをそのまま冷ましておきます。
- 冷凍パイシートを室温で半解凍にし、麺棒で軽くのばし、ナイフで1/4の正方形にカットします。【写真③】
- パイシートの底にフォークで穴を開け、中央に③のりんごを乗せます。【写真④】
- 対角になる角を中央に合わせて指で押さえて合わせ、表面に溶いた卵黄をハケで塗ります。【写真⑤】
- クッキングシートに乗せて、200℃のオーブンで20~30分焼き、170℃に落として8~10分焼きます。
*焦げないように時々確認しながら焼きましょう。
- アツアツで食べる場合はバニラアイス添えて、冷たく食べたい時は、あら熱を取って冷蔵庫で冷やして出来上がり。

りんごはお好みでシナモンパウダーを入れて煮ても美味しい!

冷凍パイシートは半解凍くらいでカットして形を作れば扱いやすいです

りんごのコンポートは多めに作ってそのまま食べても美味しい!

カステラのティラミス



●材料

- マスカルポーネチーズ.....240g
- 卵黄.....2個
- 砂糖(粉砂糖だと更にGood).....20g
- 生クリーム.....125ml
- カステラ(切り落としてOK).....適宜
- 無糖コーヒー.....適宜
- (インスタントコーヒーを溶いたものでもOK)
- ココアパウダー.....適宜



- 溶いた卵黄に砂糖を入れ混ぜます。【写真①】
- ①にマスカルポーネチーズを加えて混ぜます。【写真②】
- ②に8分立てに泡立てた生クリームを加えて混ぜます。【写真③】
- 器の底にカステラを敷きつめ、コーヒーをかけて湿らせます。【写真④】
- ④に③のクリームをのせます。⑥上にココアパウダーをかけます。【写真⑥】
- 冷蔵庫に入れて冷やして出来上がり。

生クリームはゆるべいくらいが8分立て

ケーキやプリンが入っていた器を再利用!

カップのままでもスプーンですくって器に盛っても美味しくいただけます

ティラミスクリームが残ったらトーストやホットケーキにつけてもGood!

スタッフ募集

客室清掃スタッフを募集しています。お客様がご滞在中一番長くいらっしゃるお部屋を作り私たちが「おもてなし」のお仕事を一緒にしてみませんか?

- 時給950円~1,300円
- 1日4時間勤務
- 月1日からの出勤可
- 交通費規定支給
- 車通勤可・制服貸与

HOTELLERIE Maille Coeur 祥月

ホテル マイユクール祥月
神奈川県足柄下郡箱根町湯本468-1
Tel.0460-85-5748

Studio Alice group

ふりそでアリスの魅力

- 前撮り写真が付いてくる♪前撮り時の着付け(メイク)も無料!
- 小物まで、必要なものはすべて揃っているから安心!
- 追加料金は一切ナシ! お客様のご負担はこれ以上かかりません
- 振袖はすべて正絹(絹100%)

振袖レンタル+前撮り写真

- ★振袖レンタル一式(10点) ★着付小物一式プレゼント(10点)
- ★前撮り写真(前撮り時の着付・ヘアメイクセット付き)

仕立て上がり振袖 99,800円~

新品オーダー振袖 129,800円~

成人式当日のお支度付きプラン 124,800円(税抜)~

ANGE特別企画 もれなく! 髪飾り1点プレゼント!!

ふりそでAlice 小田原ダイナシティ店(WEST3F)
http://furisode-alice.jp
0120-747-715

ANGEクーポン有効期限: 2018.4.25
ANGEご持参のお客様へ髪飾り1点プレゼント!

ANGE特別講座

ゲンキノモト。 吉川先生に聞きました!

眠気を吹き飛ばしましょう!

吉川朝子先生

ゲンキノモト。 広告もぜひご覧ください。

ランチの後、睡魔との戦いになる事ってありますよね。また、仕事や運転中など、眠ってはいけない時に襲ってくる強烈な眠気には本当に困ってしまいます。昼間同じ時間帯に眠気を感じるの、単純に睡眠時間が足りない事や眠気のリズムの影響によります。しかし、夜しっかり寝ているはずなのに昼間眠くなる場合は、深く眠れておらず、脳がしっかり休息出来ずに睡眠の質が低下しています。ストレスやアルコールの過剰摂取、就寝前のパソコン・スマートフォンやゲームの使用は、寝付きを悪くしたり、夜中に何度も目を覚ます原因になります。睡眠の質が悪いと日中の眠気や疲労感・集中力の低下に繋がります。日常生活に支障をきたします。睡眠の質を高める事で、日中の眠気を防ぎ生活の質も高めましょう。

それでも眠気が来る! お試しを! という時の対処法。

ツボ押し

1分間目を閉じて、脳に入ってくる情報を遮断して休ませる。

ガムを噛み一定のリズム運動で脳を刺激する。

カフェインを摂る。コーヒー、緑茶、抹茶、チョコレート

目が覚めるアロマの香り。ローズマリー、ペパーミント、ユーカリなど

合谷 親指と人差し指の間のツボ

百会 左右の耳の最上端から真っ直ぐ上に結ぶ線と、鼻からの延長線が交わる所。3秒押しして3秒離す、グリグリするなどして刺激する。

耳を引っ張る



こめかみをグルグル回すように強めにマッサージする。

座ったまま出来る背筋を伸ばすストレッチ

