



やいた☆クッキン GOOD

～ブルーベリーのヨーグルトムース～



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

材料 (4人前)

- ジャム
 - ・ブルーベリー …… 240g
 - ・砂糖 …… 25g
 - ・レモン汁 …… 小さじ1
 ※市販のものでも OK
- ヨーグルトムース
 - ・水 …… 大さじ2
 - ・ゼラチン …… 5g
 - ・ヨーグルト …… 240g
 - ・牛乳 …… 200ml
 - ・砂糖 …… 大さじ1と1/2

作り方

- ①先にブルーベリージャムを作る。ブルーベリーと砂糖を鍋に入れ沸騰させ、レモン汁を加え少し煮詰める。
- ②次にヨーグルトムースを作る。水にゼラチンを加え、5分以上ふやかす。
- ③ボウルにヨーグルト、牛乳、ジャム、砂糖を入れ混ぜる。
- ④③にふやかしたゼラチンを加え、素早く混ぜ、容器に入れて冷蔵庫で冷やし、固める。
- ⑤好みのフルーツを乗せたら完成！

《編集後記》 いいあんどわね～

小中高とバスケット部の私。2、30年前の当時は、夏でも練習中は水を飲むと言われていた頃。監督の目を盗み休憩したり、隙を見て先輩のポカリを飲んだりして練習に励んでいました！おかげで熱中症や大きなケガがなく部活を全う。久しぶりにバスケットしたいです♪(チャーリー)

全中地区予選大会の時期になりました。中3の息子にとって中学3年間の集大成となります。これまで将来の夢に向かって努力を積み重ねた経験を糧に、これから直面する多くの難題・課題を乗り越えてくれるものと期待しています。(RYU)

私の住む地域にはいくつか鳥居があります。よく見ると形が少しずつ違うような…、調べてみると鳥居の代表的な形は2つで、一番上の横柱が直線のもの、と上向きに反っているもの。その構造などにより一説には60数種類もの形態があるとか!? こんなにあるとは衝撃でした。(万年筆)

7日は七夕。毎年、娘がお手製の七夕飾りを持ち帰ってくるので玄関先に飾っています。昨年の短冊には『かけっこが速くなりますように』と願いを込めた娘。年長兄の今年は、どんな願いを短冊に込めてくれるのでしょうか。今からとても楽しみです。(COW)

三点バランス保持理論で

- 運動能力向上
- 心肺機能補助
- 膝・腰への負担軽減

姿勢が良くなる
膝・腰の痛み改善
呼吸器・循環器の活性化を感じる

三点支持インソールが、装着時に骨盤の位置を安定させ、正しい身体バランスに調整します。

魔法のインソール

足本来の力を取り戻す BALANCE インソール

B-TR TRY
6,600円(税込)

普段履きからスポーツ用までオールラウンドに。ウレタン素材、鹿の子生地。

B-TR KIDS
2,640円(税込)

成長期のお子様には足から姿勢改善・潜在能力開発ケガ・障害予防に。

STRE New-STRE SLIM
3,300円(税込)

ヒールやパンプスの不安定を解消し綺麗な歩行姿勢に。洗って繰り返し使えます。

B-TR BASE ベースサンダル
8,800円(税込)

足裏のアーチ運動を活性化させるノンフィット構造。

坐骨調整シート
二代目楽座衛門
15,400円(税込)

座っている時の腰への負担を軽減。肩こり・足腰の痛み・むくみ・冷えの緩和に。

B-TR (ビートレ) シリーズ

SP-X
8,800円(税込)

本格スポーツ仕様モデル。耐摩耗性に強いマイクロファイバー製。運動能力開発と障害予防に。

Next life
6,600円(税込)

日常運動に適したオールラウンドモデル。膝や腰、関節などへの負担を軽減。血行・循環器を活性化。

整え屋の大人気商品です！

ふるや こうじ 元機軸アスリート
古谷 幸樹 Axis Power Mastery Method

出演中 那須塩原インターネットテレビ&レディオアークス/毎週(木)夜8:00
「もくはち」パーソナリティ「ふるやちゃん」 <http://radio-aquas.net/>

クイック整体 営業時間 10:00～20:00(定休日：木曜)
整え屋 完全予約制 **090-3086-8034**
TOTONOEYA | sekibori836@docomo.ne.jp

〒329-1577 栃木県矢板市玉田404-262
コリーナ矢板 H-1784
tel/fax. 0287-48-0831

ふるや こうじ 元機軸アスリート
古谷 幸樹 Axis Power Mastery Method

出演中 那須塩原インターネットテレビ&レディオアークス/毎週(木)夜8:00
「もくはち」パーソナリティ「ふるやちゃん」 <http://radio-aquas.net/>



この広告紙は環境に配慮し、再生紙と大豆油インキを使用しています。印刷/炭ウェスタ