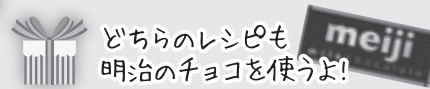


パレンタインデー♡チョコレシピ



(バナナ5本分)

チョコバナナ

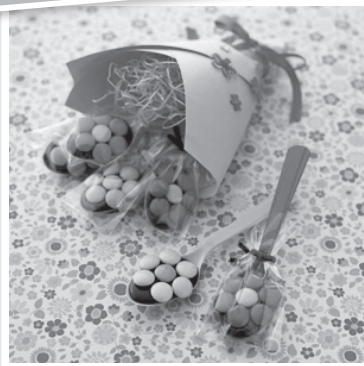


調理時間:30分
(冷蔵庫で冷やし固める時間はのぞく)
賞味期限:その日中

- 材料** ♥明治ミルクチョコレート:3枚(150g) ♥バナナ:5本
- 飾り用** ♥明治ポイフル:適量 ♥明治アポロチョコ:適量 ♥チョコペン:適量
♥カラーシュガー:適量 ♥カラーチョコスプレー:適量 ♥アラザン:適量
- 道具** ♥包丁 ♥まな板 ♥ボウル ♥ゴムべら
♥持ち手(棒アイスの棒などでも可) ♥スプーン
- 作り方**
 - *下準備*
 - ①チョコレートは細かく刻み、ボウルに入れ、約50～55℃のお湯で湯せんにかけて溶かしておく。
 - *チョコバナナを作る*
 - ①皮をむいたバナナに持ち手(棒アイスの棒などでも可)を差し込み、溶かしたチョコレートをスプーンなどでたっぷりつける。
 - ②お好みのお菓子、アラザン、カラーシュガーなどでデコレーションをし、冷蔵庫で約30分冷やし固める。

このレシピのポイントはココロ!
子どもも大人も大好きなチョコバナナをデコしてハッピーテイストに仕上げました。アイスクャンディのようにかぶりつくのも楽しい!

フラワーデコ スプーンチョコ



調理時間:約30分
(冷蔵庫で冷し固める時間はのぞく)
賞味期限:冷蔵庫で約3～4日

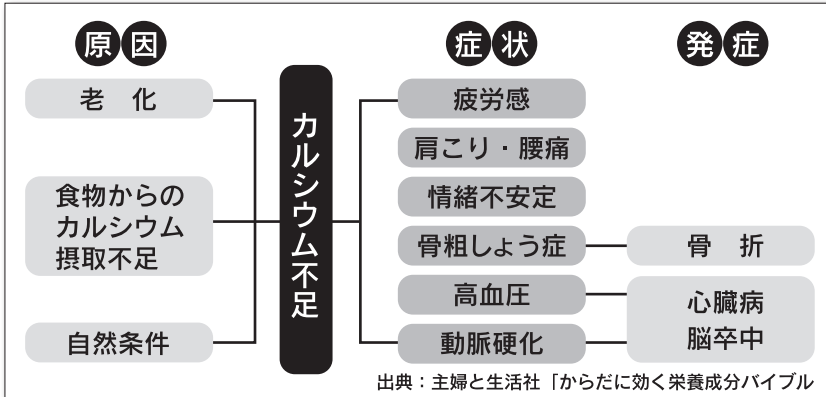
(スプーン約10本)

- 材料** ガナッシュとして ♥明治ミルクチョコレート:1枚(50g)
♥明治北海道バター食塩不使用:5g
♥明治北海道十勝純乳脂45または生クリーム:35cc
- 飾り用** ♥明治マーブルチョコ:適量
- 道具** ♥スケール(はかり) ♥計量カップ ♥包丁 ♥まな板 ♥ボウル
♥ゴムべら ♥スプーン ♥ティースプーン
- 作り方**
 - *下準備*
 - ①チョコレートは細かく刻んでおく。
 - ②バターは室温に戻してやわらかくしておく。
 - *ガナッシュを作る*
 - ①細かく刻んだチョコレートを約50～55℃のお湯で湯せんにかけて溶かす。
 - ②やわらかくしたバターと生クリームを加え、ゴムべらでなめらかになるまでよく混ぜる。
 - *仕上げ*
 - ①スプーンにガナッシュをティースプーンなどで流し入れる。
 - ②ガナッシュの上に明治マーブルチョコを飾り、冷蔵庫で10分以上冷やし固める。

このレシピのポイントはココロ!
スプーンの上にガナッシュを流し込んでマーブルチョコをトッピング。カラフルにデコレーションして束ねると、花束のよう。そのままぱくっと口の中に入れて、とろけるガナッシュを味わってください。

意外と知らない!? カルシウム不足からくる怖い! 症状

食事からのカルシウム摂取不足が続くと、生活習慣病や老化などを引き起こす要因となります。もともと骨密度が低い高齢者の方は特にカルシウム不足に注意が必要です。1度に多くのカルシウムを摂るより毎日継続的に摂ることが大切です。

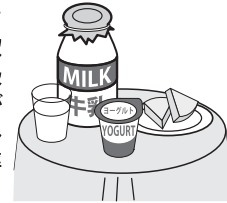


血液中のカルシウムが不足すると骨からカルシウムを取り出して補います。その結果、骨の新陳代謝のバランスがぐずれ骨量が減少します。

カルシウムを作る・吸収する 4つのポイント

1 カルシウムを多く含む食品を食べる

カルシウムは、毎日の飲食で摂取した分がすべて体に吸収されるわけではありません。体内に吸収されにくいカルシウムを上手に摂取するには、吸収率の高い食品を選ぶ必要があります。吸収率が高いのは何といっても牛乳や乳製品。牛乳をはじめ乳製品は1回で摂取できる量が多いので、効率よくカルシウムを摂取できる食品のひとつです。



2 適度な運動をする

骨は力が加わることで強くなるという性質があるので、丈夫な骨づくりのために毎日適度に運動をすることがおすすめです。



3 日光にあたる(日光浴)

カルシウムは腸からの吸収を助けるビタミンDを体内で形成するために、外に出て日光に当たることも吸収率を上げることに繋がります。



4 十分な睡眠をとる

人間の身体は寝ている間に脳と身体を休めることで体内への栄養素の吸収を促進しています。カルシウムをしっかりと体内に吸収させるためにも十分な睡眠と規則正しい生活を心がけましょう。



! 今回、4ページ最後に今後のサービス向上のため、みなさんの不満の声を集めています。些細な事でもかまいません。お気軽にご記入下さい。

サンプルチケット

今月のおすすめ



125円(税別)

明治ブルガリアのヨーグルト (LBB)

お客様やご家族の方で花粉症の方はいらっしゃるでしょうか? この頃はだいぶ知られるようになってきましたが、乳酸菌には抗アレルギー作用があって、摂るだけで花粉症の症状を抑えてくれることがわかっているんです。しかも一時的な改善ではなく、アレルギーになりにくい体質作りにも役立つと考えられているんですよ。乳酸菌習慣、始めるなら今です!

お名前 _____

お電話 _____

ご住所 _____

※1家族1個とさせていただきます。(有効期限:2月末日)

配達アルバイト男女募集!

新規開拓等の営業は一切なし! 決まったルートで行っていただきます。
時間/ 8:00~16:00の間で 時間帯相談OK!
(※ルートにより異なる)
勤務日数/ 月・水・金か、火・木・土の週3日
資格/ 要普通免許
《月収》6万円~10万円可能
【応募】電話連絡後、履歴書ご持参ください。
☎0120-743-369 本店 吉野ヶ里店 唐津店

ご紹介キャンペーン!!

おススメよ!
いいわね! 頼んでみようかしら。
おススメよ!
ご紹介頂くと
2月限定プレゼント
先着30名様
QUOカード1,000円分
プレゼント!
おススメよ!
ご紹介頂くと
2月限定プレゼント
先着30名様
QUOカード1,000円分
プレゼント!
おススメよ!
ご紹介頂くと
2月限定プレゼント
先着30名様
QUOカード1,000円分
プレゼント!