

インフルエンザや胃腸炎が流行る季節です。かからないための予防も大切です！我が家では、市販のヨーグルトを種にして、ヨーグルトメーカーで自家製ヨーグルトを作っています^^

インフルエンザ予防にもなる R1 ヨーグルトも作れますヨ！

## R1 ヨーグルトの作り方

～準備するもの～

- ◎種にする R1 ヨーグルト 70～100g
- ◎牛乳 1リットル
- ◎ヨーグルトメーカー (温度設定できるものがおすすめ)

- ① 少量(100ml位)の牛乳を人肌(40℃位)に温める
- ② 種にするヨーグルトと①をよく混ぜる
- ③ 人肌に温めた残りの牛乳と②をよく混ぜる
- ④ ヨーグルトメーカーに③をセットして43℃で8～12時間保温する(発酵させる)

栄養プラス♪  
お好みのジャムやはちみつ、ナッツやシリアルなどをトッピング♪



### ☆ポイント!

人肌に温めた牛乳としっかり混ぜます!!  
混ぜ方が少ない、温度が低いと十分に発酵せず、なかなか固まりません。

▲1リットルの牛乳パックに種菌を入れてそのまま作ることもできます!



できあがり



### ☆ポイント!

作る前に瓶を3分間熱湯消毒して、できるだけ雑菌を減らします!

▲我が家では、WECK(ウエック)の瓶で1リットル作ってます!牛乳が苦手な子供もこのヨーグルトは食べてます。



▲“飲む点滴”とも言われる「甘酒」も作れます^^  
自分好みの濃さにできて美味しいですよ!



## 無料簡易耐震診断 承ります

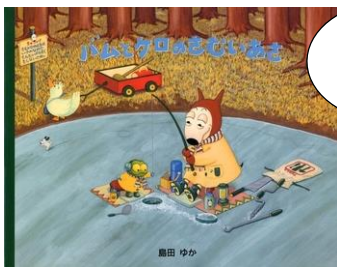
昭和56年5月31日以前に着工した住宅は、建築基準法改正前の旧基準で建てられていて、地震に対する強度が不足しており、危険な可能性があります。市の補助金により無料で診断が受けられますので、お早めに受けられることをおすすめします。(※年度ごとに先着順、受付定数あり。)



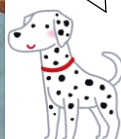
ちょっと休憩

おすすめ絵本

バムとケロのさむいあさ



おもしろいんだワン!



出版社:文溪堂 作:島田 ゆか

犬のバムとかえるのケロちゃんのおはなし。ストーリーも面白いですが、絵も色鮮やかでなんだかオシャレ。細部にも細かなしつけがさり笑えます。シリーズどれもおすすめです。



## 家守り点検



～家を長持ちさせましょう♪～

家のチェック・メンテナンスをさせていただきます!  
家守り点検は、人間ドックや車の定期整備と同じです!不具合が表面に現れてくる前に察知、早めにお手入れすることが住まいの修繕費を安くさせ、長持ちさせるコツです♪お気軽にご相談、ご連絡下さい。(弊社で建てられた家は無料、その他は3,000円で承ります。)

☆当社でおうちを建てられて、10年目以上のお客様には、随時ご案内させていただきます。点検時にできる簡単な窓や扉の調整などは、無料でさせていただきます。こちらもご好評です!

