千歳友の会 衣食住

友の会は1930年ジャーナリスト・教育者である羽仁もと子を中心に雑誌「婦人之友」の愛読者によって生まれた団体で全国各地にあります。千歳友の会は千歳と恵庭に住む会員が集まって衣・食・住・子ども・家計の勉強をしながら活動しています。どなたでもいつからでも会員になれます。お問合せは、千歳友の会（TEL 0123-24-9078）まで。

Instagramアカウント　@chitosetomonokai

食　手作りのプリンやアイスでしあわせな気分になりませんか

フローズンヨーグルト

★材料（チャック付き冷凍保存袋Mサイズ一袋分）

- プレーンヨーグルト …200cc
- 生クリーム ……100cc
- 砂糖 …… 大さじ3

★作り方

❶ボールに生クリームと砂糖を入れ泡立て器でピンと角が立つくらいまで泡立てる。

❷プレーンヨーグルトを加えて、容器に入れ冷凍庫で冷まし、固める。

※容器の代わりにチャック付き冷凍保存袋に入れると早く固まる。

カスタードプディング

★材料（プリン型7個分）

- 牛乳 …… 2カップ
- 卵 …… 4個
- 砂糖 …… 60g
- バター …… 少々
- バニラエッセンス
（カラメルソース）
- 砂糖 …… 50g
- 水 …… 大さじ3
- 熱湯 …… 大さじ2

★作り方

❶プリン型に薄くバターを塗る。

❷カラメルソースを作る。鍋に砂糖と水を入れて中火でときどき鍋をゆすりながら静かに煮詰める全体に焦げ色がついたら火からおろし熱湯を加えてゆるめ、さっと火にかける。

❸プリン型に②を均等に入れる。

❹ボールに卵を入れてよく混ぜ、人肌ぐらいに温めた牛乳と砂糖を入れ、こし器でこす。バニラエッセンスを加えプリン型に均等に注ぐ。

❺鍋に型を並べ、鍋の高さの1/3位まで水を入れて蓋をして火にかける。沸騰したら弱火にして約4分で火からおろし、鍋帽子® をかぶせ10分以上おく。

※カラメルソースは作り置きができるので保存しておくと便利です。

※卵2個で作るととろけるようなプリンができます。耐熱ガラスや陶器で作り、できあがってからカラメルソースをのせていただきます。

※鍋帽子® がない場合は鍋を新聞紙で包み、毛布などでくるんでも代用できます。

牛乳パックで作る“まぜないアイスクリーム”

★材料（牛乳パック型1本分）

- 生クリーム（乳脂肪分35%）……200g
- 卵白 ……2個
- 上白糖 …… 50g
- 板チョコレート（ビター、ミルクお好みで）
…… 1枚（45g～50g）

★好みでバニラエッセンスやラム酒を入れてもOK

★作り方

❶牛乳パックの一面を切り取り、切り込みを入れ、上部を折りたたむ。底と側面にオーブンペーパーをしき、テープで止め、型を作る。

❷チョコレートを好みの大きさに刻む。

❸メレンゲを作る。ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーか泡立て器で白くなるまで泡立て、砂糖を加える。

＼ポイント／
最初から砂糖を入れると**泡立ちにくい**のでタイミングに注意しましょう。

❹さらに角がピンと立つまで、しっかりと泡立てる。

❺別のボールに生クリームを入れ、氷水にあてながら、③と同じミキサーで角がピンと立つまで泡立てる。

❻⑤のボールにメレンゲの半量を入れ、へらでさっくりと混ぜる。

❼残りのメレンゲと①を入れて混ぜる。バニラエッセンスやラム酒を入れる場合はここで加える。

❽型に流し込み、表面をへらでならす。表面にぴったりとラップをして、冷凍庫で冷やして固める。早ければ3時間で固まるが、半日ほどおくと切りやすい。

車買取専門店
車売るならチョイモで決まり!!
買取価格が5万円以上で 一商品券一 2,000円分プレゼント!!
注文販売
免許返納
お手伝いいたします
HPはこちら
買取専門 チョイスモ～ターズ
一台一台を大切に対応いたします。
一日一善がモットー
代表　西條 知弘
0120-099-454
[営業時間] 10:00～18:00　[定休日] 火曜・水曜
北広島市新富町西3丁目1-3
ウィズユー観光ビル西1F-B
TEL 011-398-3454
←江別　マツダ　じゅん工芸　46 広島本通　恵庭→　ラーメン山岡家　不二家　ウィズユー観光ビル　チョイスモ～ターズ

名前　天ボタン

キャップやキャスケットの頭頂部についているボタンのこと。パネル同士を縫い合わせた際の、トップの縫い目を隠して固定するために付けられてる。

スーパーアークス千歳店 限定開催！
このマークが目印！
※写真はイメージです
数量限定！売切ご免！当だけのタイムサービス！
夕方の市（ゆうがた）
7/6（日）
16:00～18:00
当日は紹介した商品以外にもお得な商品多数!!
「夕方の市」のマークを探してね！
北海道産 サニーレタス リーフレタス 1玉
各50玉限定　本体価格 85円（税別）（税込92円）
ソース焼きそば、味噌、醤油
マルちゃん ごつ盛りカップ麺
お1人様6個限り　300個限定
本体価格 各68円（税別）（税込74円）
【スーパーアークス 千歳店】TEL.0123-26-6660
千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)
※ビッグハウス恵庭店、アークス長都店では実施しておりません。

「熟成とんかつ」と「銅鍋」の店
とんかつ 玉藤
TONKATSU　TAMAFUJI
熟成の極み,とんかつ好きが唸る
至福の一皿をぜひご賞味ください
昭和27年創業、札幌発の老舗が届ける“熟成とんかつ 低温で35日間熟成させた旨味あふれる極上肉を、毎朝挽く生パン粉と40Lのたっぷり油でカラッと揚げる。60cmの銅鍋で一気に仕上げるサクサク衣と、溢れる肉汁。職人の技と情熱が生む、とんかつの最高峰をご堪能ください。
とんかつ玉藤　千歳店
TEL 0123-68-1010
千歳市錦町3丁目5-4
営／11:00～21:00（LO20:45）
休／なし　P／あり
本券は印刷してもご利用できます
とんかつ玉藤〈千歳店限定クーポン〉
店内飲食・お持ち帰り
＼お会計より／
20%OFF
※有効期限：令和7年7月31日（木）まで
※本券1枚で1組様まで
※他サービス券・金券との併用不可

スーパーアークス千歳店・長都店 合同企画！
7/5（土）・6（日）・7（月）・8（火）
〈テナント除く、食品コーナー〉
＼対象商品全品 一会計本体価格合計より／
5%割引
本券ご持参のお客さま限定
本広告全体を切り取ってお会計前にレジにてご提示ください。
★スーパーアークス千歳店、スーパーアークス長都店でのみご利用いただけます。★他の割引企画との併用はできません。★パソコン、タブレット端末などのWebサイトからプリントアウトしたクーポン券はご利用できません。★割引除外品は店頭にてご確認ください。★ご利用は、精算時レジ係員にクーポンご提示のお客さまに限ります。ご提示後クーポンは回収いたします。
【スーパーアークス 千歳店】TEL0123-26-6660　千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)
【スーパーアークス 長都店】TEL0123-23-7667　千歳市勇舞8丁目1-1