

# さくら会だより

No. 36

平成30年2月

乳がん体験者の会



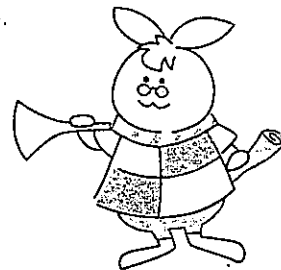
教えて！  
作り方

※材料は 卵白・さとう・粉ゼラチン・コーンスターチだけ

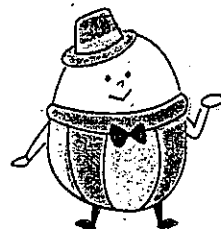
## フレンマシュマロ

＜材料＞ 約20個分 卵白…1個分 砂糖…75g 粉ゼラチン…2袋 (10g)  
13.5×15×高さ5cmくらいのバット・オーブンペーパー

＜下準備＞ バットにオーブンペーパーを敷く。四隅にきっちり折り目をつけると仕上がりがキレイです。



＜作り方＞ ① 小さな器に、砂糖大さじ1を取り分けておく。小鍋に水¼カップと粉ゼラチンを入れてさっと混ぜ、ゼラチンがふやけたら弱火にかける。ゼラチンがとけたら残りの砂糖を加えて、完全にとかす。



② ボウルに卵白と①で取り分けておいた大さじ1の砂糖を入れ、ハンドミキサーでピンと角が立つくらいまで、しっかりと泡立てる。

③ メンゲの¼量を①の小鍋に加えてよく混ぜる。ゼラチンが固まりかけていたら、弱火にかけてとかす。

④ ③をメンゲのボウルに戻し入れ、泡立て器で底から返すようによく混ぜる。

⑤ オーブンを敷いたバットに流し入れて表面を平らにならし、粗熱がとれたら冷蔵庫へ入れる。表面にはりついてしまうのでラップはしないこと。

⑥ さわっても手につかず、弾かを感じたら、オーブンペーパーごとバットから取り出し、茶こしでコーンスターチをふりかける。3cm×3cmくらいに四角く切り分ける。

⑦ 同じバットにコーンスターチ適宜を広げ、切り分けたマシュマロにまぶす。

## ★ 次回の さくら会 ★ 4月21日(土)

★ 米沢市立病院三階 第一会議室にて  
売店(セブンイレブン)前のエレベータで三階に上った西側です。

★ AM9:00~12:00 時間内の出入りは自由です。  
ご都合のよい時間においで下さい。申し込み不要です。

★ 茶菓代として、ひとり100円いただきます。

＜お問合せ＞ 米沢市立病院外科外来  
月~金 13:00~17:00

★ 0238(22)2450 内線 2119

米沢市立病院で手術・治療をしていない方の参加も大歓迎です。

・ 密閉容器に入れて冷蔵庫で保存。3~4日で食べ切ってください。

・ 食パンにのせて3~4分、焼き色がつけば「マシュマロトースト」の出来上り。

・ 熱いココアやコーヒーに浮かべて…とろ〜りおいしく♪  
♪ドライフルーツとか

・ ④でジャムや果物を入れるとオリジナルマシュマロができます。

・ コーンスターチをまぶしてあるので、保存するときは重ねても大丈夫です。



## ★ 「さくら会」とは—

「さくら会」は、乳がん体験者の交流と情報交換の場として平成20年12月に発足しました。お茶やお菓子をつまみながら、楽しくおしゃべりしています。乳がん体験者の方なら、どなたでも参加できます。(参加料100円)



## 2月17日(土) 平成30年、最初の「さくら会」です。

吹雪の中、集まって下さった皆様ありがとうございました。

手術後、数年経っているメンバーが多いのですが、今回、昨年手術したばかりの患者さんも来て下さいました。



Welcome!

探して探して「さくら会」にたどりついた方…  
来て下さって、ありがとう

参考になりたい—と思っている方のためにも、インターネット検索から「さくら会」にたどりつく方法を考えたいと思いました。もちろん「さくら会だより」は、今まで通り、手書きで発行します。どうぞよろしくお願いいたします。

「患者会を探していたけれど、ネットでは検索

できなくて」という言葉に、完全に「アナログ発信だけの「さくら会」を、ちょっと反省…。

「さくら会だより」は、米沢市立病院といまい医院(米沢市)にしか置いていないので、そこに接点がない方々には情報が届きません。

乳がん体験者の経験談を自分の関病の