

ブレイクタイム VOL.9



お久しぶり！いつも元気な、
ナースちゃんです。みんなも
元気にがんばっていますか！

♥️ かんたんレシピ ♥️

のおヨーグルトを作ろう！

😊 材料：牛乳、カルピス、レモン

牛乳 7 対 カルピス 3 の割合

レモン汁 1 個分（牛乳 1 本使用の場合）

😊 作り方

牛乳を人肌よりやや高めに温めカルピスとレモン汁を入
れる。

15 分間そのままおいておけばできあがり。



ヨーグルトには、整腸作用があるから快便になり、
レモンのビタミンCは美容効果があるよ。



ペンネーム あんず

お気に入りの一冊

東野 圭吾 「容疑者Xの献身」

そろそろ炬燵が恋しい季節！ちょっとミステリーでも如何ですか？個人的には伊坂幸太郎なんかお勧めで、「オーデュボンの祈り」に始まり「重力ピエロ」「死神の精度」などシュールで疾走感のある伊坂ワールドがあなたを寝不足の世界に誘うこと間違いなしです。でも今回は伊坂ワールドではなく東野圭吾の作品を紹介しちゃいます。ドラマでもご存知のガリレオシリーズの初長編「容疑者Xの献身」。東野さんは、この作品で直木賞など数々の賞を受賞し、文字通り東野圭吾の代表作といっても過言ではない作品だと思います。トリックの謎解きで「えっ！そうだったの！」とびっくりしたり、展開や背景も丁寧に書かれていて意外な繋がりを見せるなど驚きの連続！心理描写も細かくラストまで目が離せず、ラストには胸が締め付けられるような作品です。興味がありましたら是非読んでみてください。読んでみて良かったら、先日テレビでもドラマ化された「新参者」の「加賀恭一郎シリーズ」も読んでみてください。東野ワールドもはまってしまうこと間違いなしです！



ペンネーム ウッドストック