

契約農家から仕入れたこだわりの野菜を使用！
『簡単♪手打ちパスタづくり』
第2弾！ 開催のお知らせ

食材にこだわったシェフ考案オリジナルメニューで、毎回人気の教室です。お家での料理に役立つポイントも盛りだくさん！楽しくレッスンした後はみんなで行い楽しい食事をしましょう♪

講師はリストラテ
 I Co.N.TeIの
 宮井シェフです！



※定員がありますのでお申込みはお早めに！

日時：平成25年3月19日(火)

当社ショールームにて

- ◆朝の部 AM10:00~12:30 :10名
- ◆昼の部 AM13:00~15:30 :10名
- ◆講習代:1,000円 + 材料費:1,000円
- ※お持ち頂くもの: エプロン・筆記用具

参加ご希望の方は当社までお電話又はメールにてご予約下さい♪

◆TEL:0774-32-8483 ◆Mail:office@kk-miura.com

HEART HOME ハートホーム
 ☆**INFORMATION**☆ カルチャー

こだわりの食材を使ったパスタづくり教室を開催しました♪



1月のハートホームカルチャーはパスタづくり教室でした。今回シェフが持参した食材は、ロマネスコ・カリフラワー・レタ・サラダ(赤大根)・金美人参(さいろうい人参)です。カリフラワーとロマネスコのパスタは、とても簡単で美味しく出来ました☆さらにいつも参加された方に満足して頂けるのが、こだわり野菜のサラダです。みずみずしくてホントに美味しい！食材を活かすシェフの豆知識も勉強になります☆
 たくさんのご参加ありがとうございました！

カリフラワー

食材
ピックアップ!

カリフラワーは、ビタミンCが豊富に含まれ、淡色野菜の中では含有量トップクラスです。しかも、カリフラワーに含まれるビタミンCは加熱による損失が少ないので、ゆでて食べてもOK! ビタミンCには抗酸化作用があって、風邪やがんの予防に効果的なほか、シミやそばかすなどを防ぎ美肌効果も◎。血液をサラサラにして血管をしなやかに保ちます。

ロハス
Lohas

マクロビ レシピ 安心・安全!
 HOW TO COOK

卵も乳製品もいらない スコーン
ヴィーガンズコーン

□Kcal : 126kcal (一人分)

材料(4人分)分量

- ・全粒地粉(全粒粉 or 小麦粉) : 200g
- ・ベーキングパウダー : 大さじ1
- ・なたね油(or サラダ油) : 50cc
- ・メープルシロップ : 大さじ1
- ・水 : 100cc

①全粒地粉とベーキングパウダーを菜箸4本や、ホイッパーなどでよく混ぜダマをなくす。

全粒地粉を振るうとなお良い



②なたね油とメープルシロップ、水を加え、菜箸4本のもち手の部分を使って、混ぜ合わせる。

こねないように混ぜて!

③打ち粉をした版の上に2.を広げ、2センチの厚さにし、直径3センチ程の型で抜く。手で成型しても可。

④オープンシートを敷き、その上に間隔をあけて2.を置き、180度に予熱したオープンで25分~30分焼く。お好みでジャムやサワークリームと一緒にいただく。



SUNNYFOREST通信



SunnyForestのすぐ後ろには山があり、最近ではお庭のオリーブの木にめじろが遊びにきています♪そろそろ、うぐいすも見られる頃でしょうか。お店は、AM10:00~16:00水曜日の定休日以外は営業しております★今月もまたイベントを開催致しますので是非遊びに来てください(*^_^*)空気のキレイなSunnyForestでゆっくりお過ごし下さい☆

★2月のイベント★

★2月22日(金) : 食育講座の日

日本人の食について、正しい知識を学びましょう! Sunnyforestの店内でお茶をのみながら一緒に勉強しましょう★
 時間:13:00~15:00 講師:岸本尚巳さん 受講費:200円

★2月24日(日):Cafe&手作り雑貨の日

こんなものがあります→★本で作ったナチュラルな小物(新商品が並びます)★指で編んだいろんな形のマット(台所用が大人気!)★手作りのかわいい布小物 ★新鮮にこだわった農家さんの野菜 etc...



リフォームにご関心のある方、不動産をお探しの方、建て替えをお考えの方、お気軽に御相談下さい。
 小さな修繕から大改造まで当社のコーディネーターがご提案させていただきます。

URL : <http://www.kk-miura.com>



MIURA (株) 三浦建設

〒611-0002京都市宇治市木幡須留1-189
 ■TEL:0774-32-8483 ■FAX:0774-32-6730
 ■URL : <http://www.kk-miura.com>
 ■Office mail : office@kk-miura.com