

ときめき子のおすすめ講座

くらしときめきアカデミー蒲郡のときめき子が
人気急上昇中の講座のご案内をします。

こんにちは。ときめき子です。今回ご紹介するのは「ベリーダンス」の
サーラのベリーダンス講座は初心者でも安心の「基礎クラス」と、
もっとステップアップしたい方におすすめの「初級ダンスクラス」があります。
だから自分のレベルに合わせて参加することが出来るんです♪



先生のカリスマ性にほれ込み、ベリーダンスのすばらしさに
魅せられて2年半、楽しくレッスンを重ねています。
そして2011年6月18日名古屋で開催された
「JAPAN CUP 2011」のグループ部門でなんと
優勝しました！！



講師は

日本ベリーダンス協会代表のMie先生
本場トルコでもそのレベルの高さが
認められています



「基礎クラス」「初級ダンスクラス」とも
初回無料体験を実施しております。

とりあえず興味はあるけど続けられるかどうか・・・と
不安な方も一度おためししてみませんか？
また途中参加もOKですのお気軽にお問い合わせください。

＜お申し込み・お問い合わせ＞

サーラプラザ蒲郡  0120-306-380

からだに優しいレシピ

～魚と野菜の山芋ソースグラタン～

「くらしときめきアカデミー蒲郡」料理教室の
かよこ先生がとっておきのレシピをご紹介します



材料(2人分)

- ① 白身魚：100g (6等分に切り分量の塩をふり10分おく)
- ② 塩：2g ③ 小麦粉、バター：適量
- ④ プロッコリー：50g (一口だいに切る)
- ⑤ かぶ：100g (5mm厚さに切る)
- ⑥ しめじ：30g (石づきをとりほぐす)
- ⑦ 味噌(甘口)：30g
- ⑧ 牛乳：75ml
- ⑨ 長芋：150g (皮をむいてすりおろす)
- ⑩ チーズ、のり：適量



寒い冬はあったかいグラタンで

- ① 魚は水分をおさえ小麦粉をまぶし、バターで焼く。
- ② プロッコリーは塩茹でして、火をとおす。かぶ、しめじは油少々を使ってフライパンで焼く。
- ③ 味噌に牛乳を少しずつ加え溶き、長芋を合せよく混ぜる。
- ④ 耐熱皿に①、②を並べ③をかける。好みでチーズをのせ200℃のオーブンで約15分焼く
食べる前にのりをそえる。