

サーラ通信

2Fショールーム
改装しました！

改装後の2/4・5とリフォームフェア
を開催致しました

太陽光発電でつくった電気
でNゲージ(鉄道模型)を
走らせました！

社員作です



太陽光発電は安心と信頼の
サーラへご相談下さい

次のフェアは5/19・20です



リフォーム相談会の他にくらし
ときめきアカデミー生徒さんの
発表会などもございます。

新たに太陽光発電コーナー・
外壁塗り替えコーナー・
ガス給湯器コーナーを設置。
またシステムバスコーナーを移動し
お客様により見やすい展示
にさせていただきました。
ご相談も随時受け付けて
おりますので、是非お気軽
にご来店下さい。スタッフ
一同お待ちしております。



からだに優しいレシピ ～春野菜の明太子豆乳パスタ～

「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)

- スパゲッティなど(1.6mm): 120～150g
- 辛子明太子: 1本
- 白ワイン: 大さじ1
- 調整豆乳: 200cc
- 片栗粉: 小さじ2/3
- コンソメ: 小さじ1
- 醤油: 小さじ1
- グリーンピース: 30g
- 絹さや: 20g
- 竹の子: 40g
- 塩・黒こしょう: 適量
- 茹で湯
- 水: 3L
- 塩: 大さじ2

絹さやは筋を取り除いておく。筍はスライスしておく。明太子は皮を除き白ワインを合せる。

- ①茹で湯を用意し表示時間より1分控えめに茹でる。途中でグリーンピース、竹の子、絹さやを加え一緒に茹でる。
- ②フライパンに片栗粉をいれ豆乳でときのばす。明太子、コンソメ、醤油を加え中火にかけ混ぜながら加熱する。
- ③とろみが出たら茹であげたパスタと野菜をからめ塩、こしょうで味をととのえる。