

こんにちは。今回ときめき子がご紹介するイベントは

「夏休み特別企画！

親子でクッキング&クラフトづくり」です。

いよいよ夏がやってきます。夏休みに入ると  
ご家族で旅行に出かけたり、プールに行ったりと  
何かとイベントが増えますよね。

くらしときめきアカデミーでも、夏休みだけの  
期間限定イベントをご用意しております！

親子で楽しく思い出作り♪自由研究のネタにもなりますね。



\*写真はイメージです

親子で楽しむスクール体験

【クッキング】

- ・中野先生のかわいい動物パンづくり
- ・山宮先生のオレンジタルト作り
- ・種井先生のフランス料理
- ・さん太のパーベキュで大活躍レシピ
- ・市川先生のニョッキ ポロネーゼソース作り

【カルチャー】

- ・モールアートでかわいい動物づくり
- ・キャラクター石けん&バスボム
- ・スープカービング

どうですか？みなさんぜひご参加くださいね。

こちらのイベントは6月3日(土)より受付を開始します！

詳しくはチラシをご覧頂くか、HPまたは  
フリーダイヤルまでお問い合わせください♪

TEL: 0120-306-380 HP: <http://www.academy.sala.jp>

くらしときめきアカデミー 検索

からだに優しいレシピ°

～新生姜のもっちりおこわ～

「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)

- ・うるち米: 120ml
- ・もち米: 60ml
- ・新生姜: 40g
- ・油揚げ: 1枚
- ・枝豆: 適量

- A
- ・砂糖: 小さじ1
  - ・薄口醤油: 小さじ2
  - ・酒: 小さじ2
  - ・塩: ひとつまみ
  - ・だし汁: 180ml

- ①米は洗って  
1時間ほど吸水させる。  
ザルにあげ水気をきる。
- ②油揚げは油抜きをして  
5mm角に切る。  
生姜は皮をむき  
みじん切りにする。  
枝豆は塩茹でし、  
豆をさやから取り出す。

- ③炊飯器に米と  
Aの調味料を合わせ、  
生姜、油揚げをのせ  
炊き蒸らす。

- ④枝豆を混ぜ込み  
器に盛り付ける。



生姜が体を温めてくれるので  
梅雨寒や夏の冷房による  
冷え対策にも是非どうぞ°