

こんにちは。今回のわくわくニュースは、昨年から始まりました「サーラのクラフトフェア」です。え??クラフト展やったの?知らなかった...。という方のために、昨年の様子をお見せします♪



大変良い天気にも恵まれ、開催したクラフトフェア。サーラプラザ蒲郡のクラフト講師が繰り広げる華やかな世界に、みなさんどんどん引き込まれていきました! 全部で18講座の展示・販売・体験ブースが設けられ、ご来店いただいた方はとっても満足気でした。クッキングスタジオでは、人気ブロガーささぼんさんのキャラ弁実演会や、ジュニア野菜ソムリエの野菜スープ販売など、こちらも沢山の人がにぎわいました☆ 来たら絶対に楽しんでいただけると自身満々のときめき子。今年はさらにパワーアップして、みなさんのお越しをお待ちしますね♪

## ♪今年のスケジュールです♪

【日程】10月6日(土)・7日(日)

【時間】10:00~16:00

詳しくはフリーダイヤルまでお問い合わせください♪

くらしときめきアカデミー HP : <http://www.academy.sala.jp>  
0120-306-380

## からだに優しいレシピ

「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

- ①里芋は皮をむいて約3cm角に切り、塩でもむ。さっと洗いかぶる程度の水を加え茹でこぼす。白葱、玉葱は薄切りにする。
- ②鍋にバターを入れ弱～中火で溶かし白葱と玉葱を3～5分しんなりとするまで炒める。
- ③①の里芋を加えさっと炒めAを合わせる。強火でひと煮たちさせアクを除く。
- ④蓋をして弱火で6～7分里芋がやわらかくなるまで加熱する。
- ⑤粗熱を取りミキサーでピューレ状にし鍋にもどす。牛乳、生クリームを加え沸騰させないように温める。
- ⑥塩、こしょうで味をととのえ器に盛る。好みでクルトン、パセリをそえる。

里芋に含まれる食物繊維は免疫を上げて風邪予防になり、さらには消化促進の作用もあるので整腸と便秘の解消にも大変効果的です。



## ～里芋ポタージュ～ 材料(2人分)

- ・里芋：200g
- ・白葱：20g
- ・玉葱：30g
- ・水：200ml
- ・コンソメ：小さじ1
- ・ローリエ：1/2枚
- ・バター：10g
- ・牛乳：150ml
- ・生クリーム：50ml
- ・塩、こしょう：少々
- ・クルトン：適量
- ・パセリ：適量



使って安心  
Siセンサー付  
ガスコンロ

\*里芋にはめりがあるの  
で加熱時には、煮こぼれ  
に注意が必要です。  
ガスコンロには、  
この煮こぼれや風などで  
万一火が消えても、  
立ち消え安全装置が  
作動して自動でガスを  
止めてくれるので安心です

次号(12～2月)で  
サーラ・スタイルは  
2周年を迎えます!



プレゼント企画を計画中  
次号は要チェックですよ!