

「よスマートな快適な生活を」スマートライフイベント

LED工作教室を開催しました!!

H=7.8.1(土)



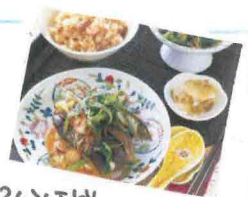
来場40名、20名の方に工作をお楽しみいただきました!
 お出したコーヒーは、箕島町の喫茶瀬戸さまより、
 おいしいコーヒーを皆さまにお楽しみいただきました。
 ご参加ありがとうございました。

- ＊LEDの豆知識を知れてよかったです。
- ＊親子で一緒に工作を楽しめてよかったです。
- ＊夏休みの子どもの宿題にできてよかったです。

アンケートより
参加者の声

「夏バテ解消に旬のレシビロ」

冷やしナスのごまソースかけ



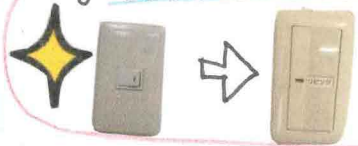
- <材料> 4人分 <作り方>
- ・なす 4コ (350g)
 - 【ごまソース】
 - ・おろしゴマ(白) 大さじ2
 - ・しょうゆ 大さじ2
 - ・酒 大さじ2
 - ・醤油 大さじ1
 - ・すりゴマ(白) 大さじ4
 - ・みょうが 1/2
 - ・青じそ 1/2
1. なすのヘタをとり、縦半分に切り、3分ほど水にさらし、水けを切る。
 2. 紙タオル(電子レンジ専用)を敷いた耐熱皿に並べ、ラップをし、電子レンジ(600w)に4~5分かける。
 3. そのまま少し蒸らし、長さを半分にかきさらに薄く切る。
 4. 紙タオルに包み、水けを軽く絞り冷蔵庫で冷やす。
 5. みょうがは小口切り、青じそはせん切りにする。
 6. ごまソースをつくる。おろしゴマに①をまぜる。
 7. 器になすを盛り、ごまソースをかけ、みょうが、青じそをのせて完成。

＊次回は11月に

大掃除豆知識イベントを開催予定です!!
 初めての方も是非ご参加ください。



＊1000円スイッチおためし交換＊



大きくて、押しやすい!!
 おためしください