



かわらばん くまさん

10月の営業日

○の日はお休みです

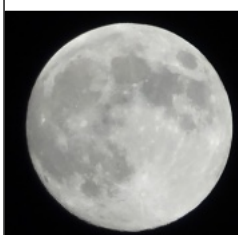
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月の営業日

○の日はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

秋らしくなってまいりました。かわらばんくまさん、10月号お届けします。



先月は、きれいなお月様、感動でしたねー。ちゃんとうさぎさん見えました!! お団子の準備は忘れてしまって残念でしたけど、お月様はとってもきれいでした。

10月4日と11月1日は臨時休業とさせていただきます。ご迷惑をおかけします。次回11月のご案内は、11月中旬になります。



先月のためしねっとカタログ秋号、ご覧いただけましたか? 色々な商品のご注文をいただいています。

やはり、当店で**1番人気**なのは、ヨーグルトメーカーのヨーグルティア!

皆さんもヨーグルトが体にいいってご存知ですよね。その効果は、◎美肌効果◎内蔵脂肪や皮下脂肪を減らす◎整腸作用で便秘解消◎ウィルス防御◎糖尿病予防などなどです。

昨日は、LG21 1個(112g)と牛乳1Lを準備して作りました。

作り方は、容器に少しの水と、付属のスプーンを入れて、レンジでチーン! 500Wで1分30秒。これで、殺菌完了です。

種にするヨーグルトと牛乳を入れます。よく混ぜたいので、最初は、少量の牛乳を入れて、混ぜます。

牛乳を全部入れと容器ギリギリ。本体に容器をセット、発酵温度40度、7時間タイマーをかけてあとは待つだけ。

音もしません。動いてるの? って感じです。

赤いランプが消えたら、出来上がり。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やして完成!

あの小さいヨーグルトが、大量のヨーグルトになりました! おいしい!

寒くなると、風邪やインフルエンザが流行ります。

ヨーグルトで、ウィルスに負けない身体を作りませんか?



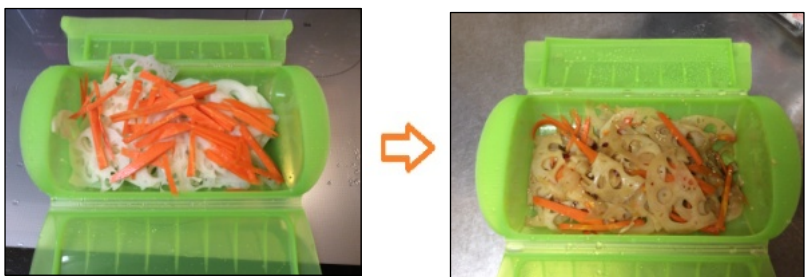
今、私のはまってるのは、今回のチラシにもものってるルクエスチームケース!! こんなもん! いらない!

って思っていたんです。ラップして、チーンでいいじゃない? って!

でも、使ってみたらびっくり! 加熱むらがなくて、実に調理が早いのです。

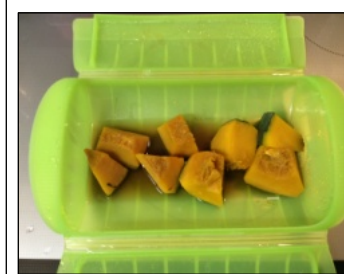
まず、半信半疑で作ったのが、レンコンのキンピラ。

レンコンと人参をいれて、わずか6分で出来上がり。



で、調子に乗って、かぼちゃを煮てみました。というか、切って、並べて、お醤油とお砂糖と水。で、5分間チーン!

あれ、出来ちゃった! 煮崩れしてなくていい感じ!

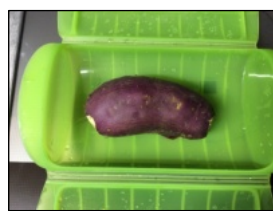


お弁当作ってる時に出会った! 早速、自炊してる息子に送ってやろう。毎日、節約のため? お弁当を作ってるらしいので。このルクエ、すっ、すごい!



楽しくなって、今度はお芋をふかしてみました。

お水を少し入れて、8分! 出来た出来た!

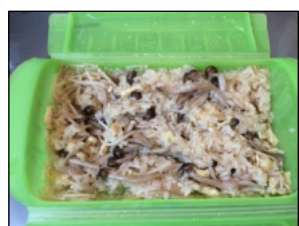


上手に出来ました! 甘くておいしい! さらにさらに、1合のご飯を炊いてみ

ました。シメジとエノキと油揚げを刻んで入れて、

レンジで計14分で出来上がり~!

きのこご飯出来ました! もっと色々挑戦してみたくなりました。パンも焼いてみたいなあ~♪



散歩をしてると、楽しいことがいっぱい。季節によって綺麗なお花が楽しめたり、綺麗な夕焼けが見れたり、動物や鳥や虫、たくさん



の出会い。最近の散歩風景です。伊佐津川沿いの遊歩道です。大きな亀が横切っていきました! 最近、綺麗な色の毛虫がよく横切って行きます。踏まないようによく下を見ながら歩きます。今日は、カエルさんと出会いました。

