



- ・ふわふわパンケーキ →
- ・ビーンズサラダ →
- ・生ハムのスタッフドエッグ →
- ・キノコのスープ →



- ↑↑↑↑↑
- ・夏野菜のキッシュ
- ・海老とアロココリ
- ・タルタルサラダ
- ・オニオンスープ
- ・ピーチスムージー



お料理教室で女子力UPを狙ってみました・・・

みなさまこんにちは♪ お料理教室へ通ってる人って**女子力高いよね!**という不純な動機で、最近 通い始めました。(もっとお料理上手になりたい!という気持ちも少しはありますよ!汗)

先生は、ちょっと天然でお上品で可愛くて、4人の子持ちに見えない先生です(*´▽`*)
洋風のメニューで、メイン料理はリゾットやキッシュなど、今まで作ったことのないオシャレで手の込んだものが多いので、家で作るかなー??という感じですが、サラダやスープはとっても簡単で参考になります♪…そんなんじゃ**駄目だ!!**せっかく教室で教わったことも、家で作って**復習**しないと意味ないですよね・・・いかん、いかん(-_-;)

つい面倒臭がりな悪い部分が出てしまいました(汗)ちゃんと家でも作ってみますね(^▽^*) ｱハ♥

いつも一人で参加していますが、地域の市民講座なので同じ中学の友達と**偶然に再会**したり、生徒さんはみんな市内の方なので**地域の話**で盛り上がりたりと楽しいです♪、(´▽`)/
今度、料理を全くやる気のない**妹**を連れて行こうと思っています。姉妹揃って**花嫁修業**じゃー!!笑

黒豆の効能

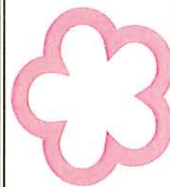
白髪や抜け毛を抑える

白髪や抜け毛は加齢によって増えてきますが、血流がよくないことから起こります。黒豆には血行をよくするビタミンEや不飽和脂肪酸、抜け毛を防ぐレシチンや植物エストロゲンなどが含まれていますので、頭皮の血液循環も回復し、元気な髪が取り戻せるのです。

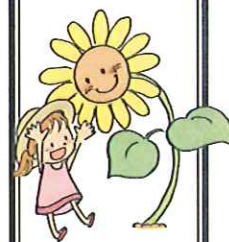
お客様の声

- まおママ様 より頂きました(*´▽`*)
二女が大学進学で横浜に転居した時
そごうの地下で黒豆茶を購入しました。
味の良さにビックリし、今回ネットで購入する事にしました。
ホームページを見ると、味にこだわっている様子がよくわかりました。
今まで色々な黒豆茶を飲んでみましたが
やっと美味しいお茶にたどり着けた
気がします。ありがとうございました。

花咲新聞



2013年
8月号



担当:つるちん☆

毎度当店をご利用頂き誠にありがとうございます。今後ともよろしくお願ひ致します。

私が住む市の花「ひまわり」をモチーフにしたゆるキャラです☆



本当はもっと可愛い(´▽`)