


はちえきサロン 今月の催し

店内にございます、はちえきサロンでは、毎月様々なイベントを開催しております。各講座には人数に制限がございますので、詳しくはお問い合わせください。


秋の行楽シーズンに向けて!!  
**旅行知っ得!!講座**  
 サークルツーリストさんによる  
 体験談&知って得なし情報!!  
 「旅行知っ得講座」を開催!!  
 快適な旅行のために参加してみたいかがですか?  
**8/25 木 13:30~14:30**

毎月開催の人気の催しです!!  
**子供絵本の会**  
 子供達が大好きな絵本の読み聞かせです。毎回違う絵本なので何度来ても楽しめます。ぜひパパもママもお揃いで、楽しい読み聞かせのひとつときをお過ごしてください!!  
**8月21日 日 13:30~14:00 毎月第3日曜日開催!!**



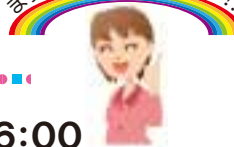
毎月開催の人気の催しです!!  
**ガスで省エネ講座**  
 ガスを使っていて困った事、疑問などありませんか? どんな小さな事でも、皆様の質問にお答えします!!  
 どなた様でもご参加いただけます。  
**8月27日 土 15:00~16:00 毎月第4土曜日開催!!**

ご自宅で始める  
 5<5<エコライフ♪



知って損なし!! 知って得情報満載!!  
**保険セミナー**  
 保険のプロをお迎えして、知って得する情報などをご紹介!!  
 保険についての疑問?不安?など質問も受け付けております。  
 お気軽に、ご参加ください。  
**◎8月2日、9日、23日、30日開催!! 毎週火曜日 15:00~16:00**

まずは知ることからスタート!!




**ナスと厚揚げの味噌炒め・カレーフレーパー**

スタミナアップの代表格、にんにく、しょうが、白ねぎと、疲労回復効果が期待できるビタミン B1 を含む豚肉、体を冷やす作用がある夏野菜との組み合わせは、夏の暑さに負けない作りになります。

●作り方  
 (1)ナスは縦半分になり、大きめの乱切りにします。厚揚げはサツと熱湯をかけて油抜きをし、やや小さめの乱切りにします。青ねぎは小口に切ります。  
 (2)フライパンを熱し、大さじ2のサラダ油をなじませます。(1)のナスと厚揚げを炒めます。ほぼナスに火が通ったら取り出しておきます。  
 (3)同じフライパンに大さじ1のサラダ油を足し、生姜、にんにく、白ねぎのみじん切りを加えて炒めます。香りが出たら豚ミンチを炒めます。火が通ったら味噌調味料を加えていきます。  
 (4)全体がよく合わさったら(2)のナスと厚揚げを戻して、やや強火で炒めます。フライパンを回すようにして味をなじませます。最後に水溶き片栗粉でとろみをつけます。ごま油で風味をつけ、青ねぎを散らして、出来上がりです。

●材料 4人分  
 ナス.....3本  
 厚揚げ.....1個  
 サラダ油.....大さじ2  
 生姜.....小さじ1  
 にんにく.....小さじ1  
 白ねぎ.....大さじ2  
 サラダ油(味付け調味料).....大さじ1  
 赤味噌.....40g  
 砂糖.....大さじ3  
 醤油.....大さじ1  
 酒.....大さじ2  
 中華スープ.....カップ1/3  
 豆板醤.....小さじ1/2  
 カレー粉.....小さじ1/2  
 水溶き片栗粉.....大さじ2  
 ごま油.....小さじ2  
 青ねぎ.....1本

ナスは油と相性が抜群です。ましてやカレー風味とくれば、夏のスペシャルメニューです。コク深い赤味噌の味が食欲をかき立ててくれます。



〒031-8585  
 青森県八戸市江陽二丁目14番1号 ラビア1階

営業時間 / 10:00~19:00  
 定休日 / 毎週水曜日

TEL.0178-20-0303

はちえきグループの  
 保険屋さんです!!

