

はちえきサロン 今月の催し

店内でございます、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。

第2弾

ネイルアート教室



10月15日土

13:30~14:30

大好評第二弾!!簡単にできる、お手軽ネイルアート教室。ご自分でネイルを楽しみたいという方に、ぴったり!この機会にぜひ1度体験してみませんか?

大好評につき開催いたします!!

ミニさつき盆栽展

「さつき展」開催いたします!!

素晴らしい作品の数々をご覧ください。

皆さまお誘い合わせの上、是非お越しください!!



10月22日土 ~ 24日月

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ください!



10月16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。

ご自宅で始めるらくらくエコライフ♪



10月22日土 15:00~16:00 毎月第4土曜日開催!!

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します。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。

まずは知ることからスタート!!



◎10月4日、11日、18日、25日開催!! 毎週火曜日 15:00~16:00

ホットケーキミックスで作るらくらく♪パンプキンケーキ

かぼちゃはビタミン A、C、E の 3 つの抗酸化作用のあるビタミンを含む野菜です。体に有害な活性酸素の働きを抑えてアンチエイジングや生活習慣病予防に役立ちます。ビタミン A や C は免疫力アップにも役立ちます。

- 作り方
- (1)かぼちゃは皮+わたを除き、1口大に切り、電子レンジで約10分加熱し柔らかくします。
 - (2)ホットケーキミックスに卵、牛乳、サラダ油、溶かしバターを加えよく混ぜます。
 - (3)(2)に、柔らかくしたかぼちゃを加え、泡立て器でかぼちゃをつぶすようにしながら混ぜ合わせます。
 - (4)電子レンジ使用可の容器にクッキングペーパーを敷き、(3)を流し込みます。
 - (5)電子レンジのターンテーブルの端に置き、約7分程(500w)加熱します。(このときラップ・蓋などはしないでそのまま加熱してください。)
 - (6)竹串を刺して、焼き具合を確認します。竹串に生地がついてくる場合は、様子を見ながらさらに1~2分加熱します。何もついてこなければ電子レンジから取り出し、そのまま冷まします。
 - (7)(6)が冷めたら、泡立てたホイップクリーム、かぼちゃのたねなどを飾ります。

●材料

- 18cm ケーキ型 1 個分
- ホットケーキミックス(市販) 200g
 - 卵 Lサイズ個
 - 牛乳 100ml
 - サラダ油 大さじ2
 - 溶かしバター(無塩バター) 大さじ2
 - かぼちゃ 1/3個
 - かぼちゃのたね 適量
 - ホイップクリーム(かざり) 適量

パンプキンケーキ かぼちゃは完全につぶすよりも少し荒めにつぶしたほうが美味しくなります。かぼちゃの代わりに、さつまいもを使っても、子供の3時のおやつにピッタリです。



〒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!!

ラビア店内案内図

