

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。

# ECO アクリルたわし&ミニモップ作り

“毛糸で作る”とっても簡単でかわいたわしとミニモップ作りです。ちょっとしたおそうじにピッタリなたわしとモップ作りに親子で参加してみませんか? 作り方を覚えたら、お家でも簡単に作れますよ!!

**11月20日 日 11:00~15:00** この時間内であればいつでも構いません。

**材料費 100円 制作時間 約40分**



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ときをお過ごしください!



**11月20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♪



**11月26日 日 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!! 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!!



◎11月8日、15日、22日、29日開催!! 毎週火曜日 15:00~16:00

12月のセミナー予告

## クリスマススノードーム作り

クリスマスの飾りにピッタリな、スノードーム作りです。冬休みの工作にもピッタリです。空きびんで作る楽しい工作に、ぜひご参加ください。

**12月17日 土、18日 日 11:00~15:00**

## エビと冬野菜のカレースープ

カレーの香りをかいだだけで、お腹が減ることはないでしょうか。カレーには様々なスパイスが使われ、食欲を増進させる効果があるのです。カレーに使われているスパイス自体が漢方薬の役割を持っています。さらに体を温める効果や、肥満解決にも役立ちます。

### ●作り方

- (1)エビは背わたを取り、殻をむいて酒、塩でもみ、水洗いします。
- (2)フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、(1)を炒めて塩、こしょう、白ワインを加えてアルコール分をとばします。
- (3)別鍋に残りのサラダ油(大さじ3)を熱し、弱火でにんにくのみじん切りを炒めます。香りが出れば玉ねぎのみじん切りも加えて炒め、しんなりすれば薄力粉、カレー粉をふり入れてさらに炒め、温めたフイオンを加えてのばします。
- (4)ブロッコリーとカリフラワーは小房に分けて塩を加えた熱湯で固茹でにし、(3)に加えて煮ます。
- (5)(4)に(2)を汁ごと入れ、最後に牛乳を加えて温め、塩、こしょうで味を調えます。

### ●材料 6人分

エビ	12尾
酒	少々
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ4
白ワイン	50ml
にんにく	1片
玉ねぎ	200g
薄力粉	大さじ3
カレー粉	小さじ2
フイオン	カップ3
ブロッコリー	150g
カリフラワー	150g
牛乳	1/2カップ



〒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

