

肌チェック付き

## メイクレッスン&ハンドマッサージ

1月26日(木)・27日(金)  
10:00~16:00

参加無料



毎回大好評のポーラさんによる  
メイクレッスンとハンドマッサージです。

自分の今のお肌の調子分かる肌チェック付きです!!

ラピアでのお買い物ついでに、お気軽にご参加下さい。

親子で楽しむ!!

### 子供絵本の会

知って損なし!! 知って情報満載!!

### 保険セミナー

今から使える! 賢く省エネ!

### ガスで省エネ講座

1/15 (日) 13:30~14:00

まずは知ることからスタート!!

1/28 (土) 15:00~16:00



人には聞けなかった保険の疑問、  
質問にプロがお答えします。  
毎週様々な、知って得する情報をご用意してお待ちしております。

毎週火曜日 15:00~16:00

太陽光発電についての質問やためになるお話。  
もちろんガスについての疑問や質問にもお答えします。  
参加して、一緒に eco 生活はじめませんか?



ご自宅で始める  
らくらくエコライフ♪

### 酒粕鍋

酒粕は、たんぱく質、亜鉛、カルシウム、ビタミン B1 などが多く含まれています。汁物や鍋にして食べると体が温まり、寒い冬の風邪予防に取り入れたい食品です。他にも美肌効果やダイエット効果があります。

●作り方

- (1) 鮭は一口大に切り、豚肉は5cmの長さに切ります。
- (2) 大根、にんじんは皮を剥き4~5cm長さの短冊切り、白ねぎは斜め薄切り、えのきたけは石突きを取り半分に切ります。油揚げは熱湯をかけて油抜きして短冊切り、せりは2~3cmに切ります。
- (3) 耐熱容器に小さくちぎった酒粕とだし汁をかぶるくらい入れます。ラップをかけレンジで3~4分加熱して溶きのばし、白みそと混ぜ合わせておきます。
- (4) 鍋に残りのだし汁を入れ(3)を加え、火にかけてよく溶かします。
- (5) (4)が煮立てば鮭、豚肉、大根、にんじんを入れ煮ます。火が通ればえのきたけ、白ねぎを加えて煮ます。味見して薄口しょうゆで味を調え、仕上げにせりを入れます。

●材料 4人分

塩鮭	2切れ
豚ロース肉	20g
大根	1/2本
にんじん	1本
白ねぎ	1本
えのきたけ	1袋
油揚げ	1枚
せり	1束
(煮汁)	
・だし汁	6カップ
・酒粕	160g
・白みそ	60g
・薄口しょうゆ	小さじ2

寒い冬にぴったり体の芯まで温まる酒粕鍋です。鮭や豚肉の代わりにぶりや鶏肉でも作れます。鮭の塩分は使うものにより異なるので、味見しながら、薄口しょうゆで味を調整しましょう。



〒031-8585 青森県八戸市江陽二丁目14番1号 ラピア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!!

ラピア店内案内図

