おいしいって、しあわせなこと

# Betterhome Journal

2
February
2021

【特集】

## 発酵食品でデリ風おかず

【季節の手作り】
塩チョコサブレ

ベターホームのお料理教室

未来は、ミルクの中にある。
雪印メグミルク

PR

# チーズをのせて、大根ステーキ。

大根料理というとおでんや煮付けなど煮るメニューが多いですが、今回はチーズをのせてステーキ風に焼きあげます。大根はあまり厚すぎると火が通りにくいので厚さ1センチくらいで。じっくり焼いてバターとしょうゆの風味をしっかりと大根に浸み込ませましょう。チーズのコクと大根の旨みに、バター&しょうゆの風味が絶妙のマッチング。くせになる美味しさですよ。

パンに、お料理に、
とろ〜りとろける
とろけるスライス

## 作って・食べて・楽しんで 92　チーズ大根ステーキ

**材料（4個分）**

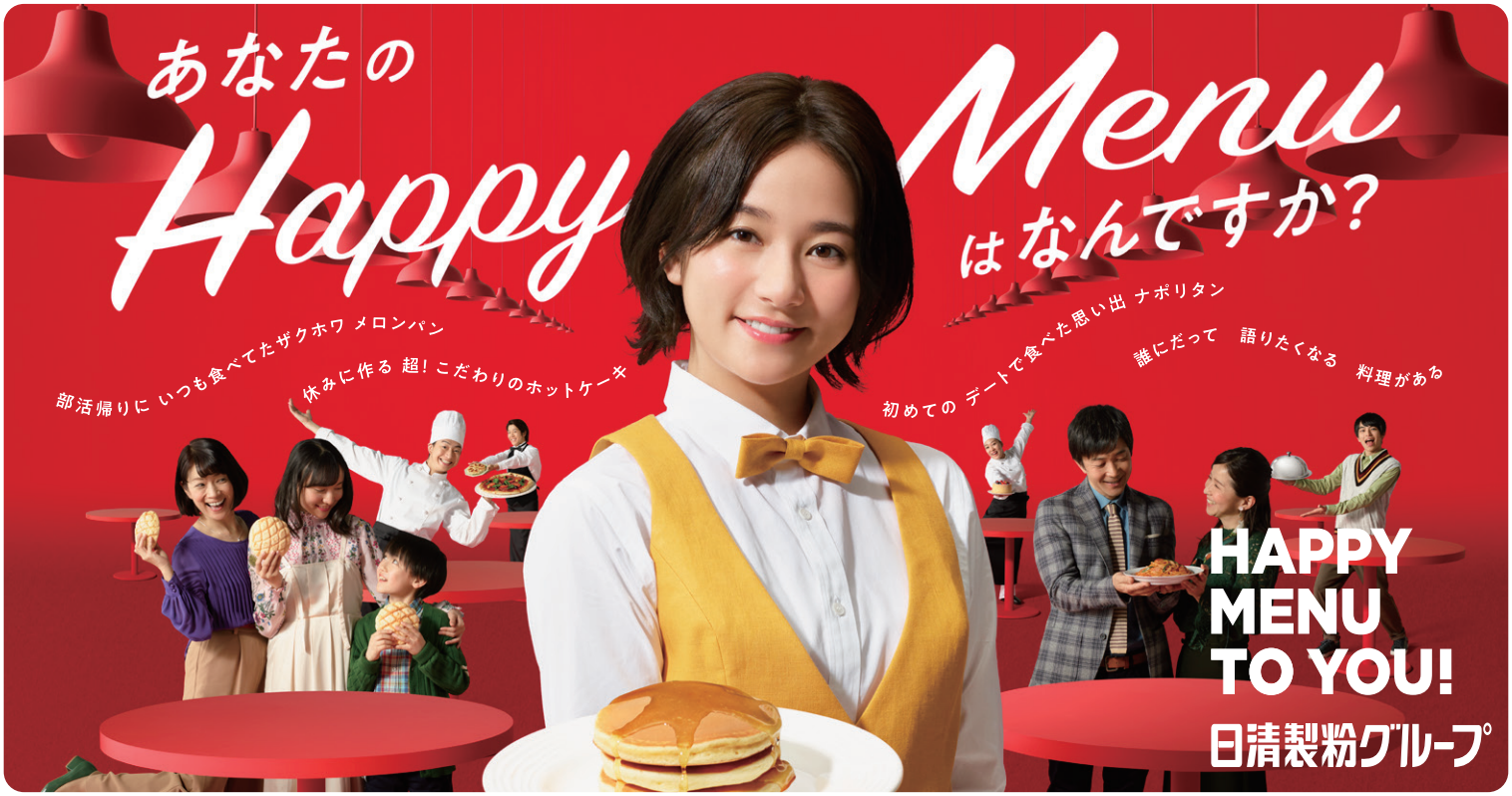
- 「とろけるスライス」……4枚
- 大根……350〜400g（4cm）
- A
  - 「雪印北海道バター」……15g
  - サラダ油……小さじ1
- B
  - しょうゆ・みりん……各大さじ1
  - 塩・黒こしょう……各少々
- 糸唐辛子……少々
- 小ねぎ(小口切り)……少々

**作り方**

**1** 大根は1cmの輪切りにし、皮をむく。 **2** フライパンにAを熱して**1**を並べ、フタをして弱めの中火で5分、上下を返して5分焼く。 **3** 合わせたBを注いで上下を返しながらさらに3〜4分焼く。 **4** 「とろけるスライス」を1枚ずつのせてフタをし、チーズがとろけるまで弱火で焼く。器に盛り糸唐辛子、小ねぎをのせる。

雪印メグミルクお客様センター 0120-301-369 年中無休 9〜17時 https://www.meg-snow.com 雪印メグミルク レシピ 検索

PR




料理には、不思議な力がきっとある。

## 日清製粉グループ Presents SPECIAL MOVIE

### 木村文乃さんが自身のハッピーメニューを語る
## SPECIAL MOVIEを公開中!

“ハッピーメニューアンバサダー”を務める木村文乃さんが、
自身の“ハッピーメニュー” について語った SPECIAL MOVIE
「母の優しさが詰まった野菜パスタ」篇と「役者仲間との青春の味、ねぎ焼」篇を公開中!
今まで語られることのなかった木村さんの子ども時代や役者駆け出し時代の
“ハッピーメニューエピソード”を、特設 Web サイトでぜひご覧ください。

**特設Webサイトを見る**
https://www.nisshin.com/happymenu/

ボタンをクリックするとブラウザが開き、特設 Web サイトを表示します。

表紙の料理:
カリフラワーのみそドレがけ(p.13)
さばの塩こうじ焼き サラダ仕立て(p.8)
菜の花のチーズあえ(p.12)
とり肉のヨーグルト煮こみ スパイス風味(p.15)

ふだんのごはんを
おいしく作れたら
毎日しあわせ。

# Betterhome Journal

2

2021

ページ番号をクリックすると、
該当ページへとびます


5 特集
## 発酵食品でデリ風おかず
- 「発酵食品」ってなに？…6
- おいしさを深める発酵食品…7

さばの塩こうじ焼き サラダ仕立て…8
やみつき納豆チャーハン…10
菜の花のチーズあえ…12
カリフラワーのみそドレがけ…13
かぶとねぎの甘酒スープ…14
とり肉のヨーグルト煮こみ スパイス風味…15

動画が
見られます！

CLICK

ベターホームのYouTube
チャンネルへつながります。


17 Betterhome のおすすめ商品
コーカサス生まれの発酵乳「手作りケフィア」

18 Betterhome Information
少人数制サテライト教室 2月より3回コースを開講

19 Betterhome Information
「北浦和スタジオ」ってどんなところ？

20 Betterhome Information
「神戸住吉スタジオ」ってどんなところ？

21 季節の手作り
塩チョコサブレ

23 Betterhome School 掲示板




無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

【特集】

# 発酵食品でデリ風おかず

みそや納豆、ヨーグルトなど、深い味わいがあり、
体にもいい発酵食品。でも、いつも決まった食べ方になりがち…。
今月はおなじみの発酵食品を使い、味わいや彩り豊かな
アレンジおかずを紹介します。デリカテッセン風に楽しんで!

料理/上田順子・大須賀眞由美　撮影/塚田真理子　スタイリング/高橋友花　編集/浜村真優美



無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

# 「発酵食品」って なに？

発酵食品を生み出す主な微生物は、**かび**（こうじかびや青かび）、**酵母菌**（ビールやパンの酵母）、**細菌**（乳酸菌や納豆菌）など。米や大豆などの食品にこれらの菌が付着して変化し、人にとって有益に働くことを「発酵」といいます。一方、有害な場合は腐敗といいます。

### かび

**こうじ菌**…日本酒、しょうゆ、みそ、塩こうじ、甘酒
**青かび・白かび**…チーズ　など

### 酵母菌

**酵母菌**…酒類、パン　など

### 細菌

**乳酸菌**…ヨーグルト、漬けもの
**酢酸（さくさん）菌**…酢
**納豆菌**…納豆
など

## 発酵食品のGood Point

### 深い味わい

食品に含まれるでんぷんやたんぱく質が発酵により分解され、ブドウ糖やアミノ酸となり、甘味やうま味になります。また、独特の香りも生まれます。

### 体にいい

発酵食品は、食品の栄養素が分解されている状態なので、消化吸収が高まります。乳酸菌やこうじ菌などの善玉菌を含むため、腸の善玉菌を増やし、腸をきれいにします。

### 保存がきくようになる

保存期間を長くするには、腐敗菌の繁殖を抑えることが肝心です。食品を発酵させることで腐敗菌が増えにくくなるため、発酵した食品は、発酵前よりも保存性が高まります。

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

# おいしさを深める
# 発酵食品

今回のレシピで、味の決め手となる発酵食品を紹介します！

## 塩こうじ

**塩+こうじ菌**

肉や魚の下味などに使うと、こうじが素材のうま味を引き出す。

## 甘酒

**米+こうじ菌**

米のでんぷんをこうじの酵素が分解し、自然な甘味になる。

## みそ

**大豆+こうじ菌**

米や麦などのこうじの種類や配合により風味が変わる。

## 納豆

**大豆+納豆菌**

大豆たんぱく質が分解され、うま味の素となるアミノ酸ができる。

## チーズ

**生乳+乳酸菌や酵素**

原材料や発酵、熟成方法の違いで個性的な味わいになる。

## ヨーグルト

**生乳+乳酸菌**

乳酸菌の種類によって、かたさや風味のバリエーションが豊富。



無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

recipe 01

# さばの塩こうじ焼き サラダ仕立て

塩こうじでさばのくさみがとれて食べやすい。
相性のよい塩こうじとオリーブ油を合わせ、
ドレッシングも作ります。

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

# さばの塩こうじ焼き サラダ仕立て

**材料**（2人分）

さば …… 半身1枚(200g)
　塩こうじ …… 大さじ1/2
　かたくり粉 …… 大さじ1/2
パプリカ(赤) …… 1個(150g)
春菊 …… 80g
オリーブ油 …… 小さじ3

Ⓐ
- 塩こうじ …… 大さじ 1/2
- 酢 …… 大さじ 1
- 砂糖 …… 小さじ 1/4
- オリーブ油 …… 大さじ 1

さばは身がくずれやすいので、
菜箸でそっと返して
塩こうじを全面にまぶす。

**作り方**〔調理時間20分(おく時間は除く)／1人分392kcal、塩分1.6g〕

1. さばは骨を除く。縦半分にし、3cm幅に切る。塩こうじをまぶし、20～30分おく(写真)。
2. パプリカは縦4等分にし、1cm幅の斜め切りにする。春菊は葉先をつんで水にさらし、水気をきってパリッとさせる。
3. フライパンにオリーブ油小さじ1を温め、パプリカを中火で2～3分、やわらかくなるまで焼いてとり出す。
4. さばにかたくり粉をまぶす。
5. 同じフライパンにオリーブ油小さじ2を中火で温め、さばを皮目を下にして並べ、全体に焼き色がつくまで3～4分焼く。
6. 大きめのボールにⒶを合わせる。食べる直前にさば、春菊、パプリカを加えて軽くあえる。


無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

recipe 02

# やみつき 納豆チャーハン

動画が見られます!

CLICK

ベターホームのYouTube
チャンネルへつながります。

納豆のうま味満点でクセになるおいしさ。
牛肉とごぼうのコンビネーションが◎。

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

# やみつき 納豆チャーハン

**材料**（2人分）

温かいごはん …… 250g
牛こま切れ肉 …… 100g
　塩・こしょう …… 各少々
ごぼう …… 50g
万能ねぎ …… 5本
にんにく …… 1片(10g)
納豆 …… 1パック(40g)
サラダ油 …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ1
一味とうがらし（好みで）
…… 少々

**作り方**〔調理時間20分／1人分502kcal、塩分1.7g〕

1. ごぼうはよく洗う。皮つきのまま縦半分にし、約2cm長さの斜め薄切りにする。水にさらし、水気をきる。万能ねぎは約1cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
2. 納豆のたれがあれば納豆に混ぜる。
3. 肉は細切りにして、塩、こしょうをふる。
4. フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、弱火で炒める。香りが出てきたら、ごぼうを加えて中火で2～3分炒める。しんなりしたら、肉を加えて火を強め、肉の色が変わったら、納豆、万能ねぎ、ごはんを加え、ほぐしながら炒める。
5. パラッとしたら、塩・こしょう各少々(各材料外)をふり、好みで一味とうがらしをふる。最後にしょうゆを鍋肌から回し入れ、ひと混ぜしたら火を止める。

**Betterhomeのおすすめ商品**

●にんにくしぼり

にんにくのみじん切りは「にんにくしぼり」を使うとラクにできます。にんにくをまるごと入れ、レバーをギュッと握るだけ。薄皮はきれいに残ります。30年を超える、ベターホームのロングセラーです。


無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

recipe 03

# 菜の花のチーズあえ

はちみつでやわらかくしたカマンベールチーズが、
菜の花にしっかりからみます。

**材料**（2人分）

菜の花 …… 1束（200g）
カマンベールチーズ（切れてるタイプ）
…… 3切れ（約50g）
くるみ（ローストずみ・無塩）
…… 5g
Ⓐ はちみつ …… 小さじ1
Ⓐ こしょう …… 少々

**作り方**

〔調理時間15分／
1人分138kcal、塩分0.5g〕

1. 菜の花は熱湯で色よくゆでて水にとり、水気をしぼる。茎の太い部分は縦半分にし、3～4cm長さに切る。
2. くるみは細かくきざむ。
3. ボールにチーズを入れ、スプーンの背などでつぶす。Ⓐを加えて混ぜ、なじませる。
4. 3に菜の花を加えてあえる。器に盛り、くるみを散らす。



無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

recipe 04

# カリフラワーのみそドレがけ

ドレッシングにも野菜をたっぷり使って春らしい彩りに。
みそが味をまとめます。

**材料**（2人分）

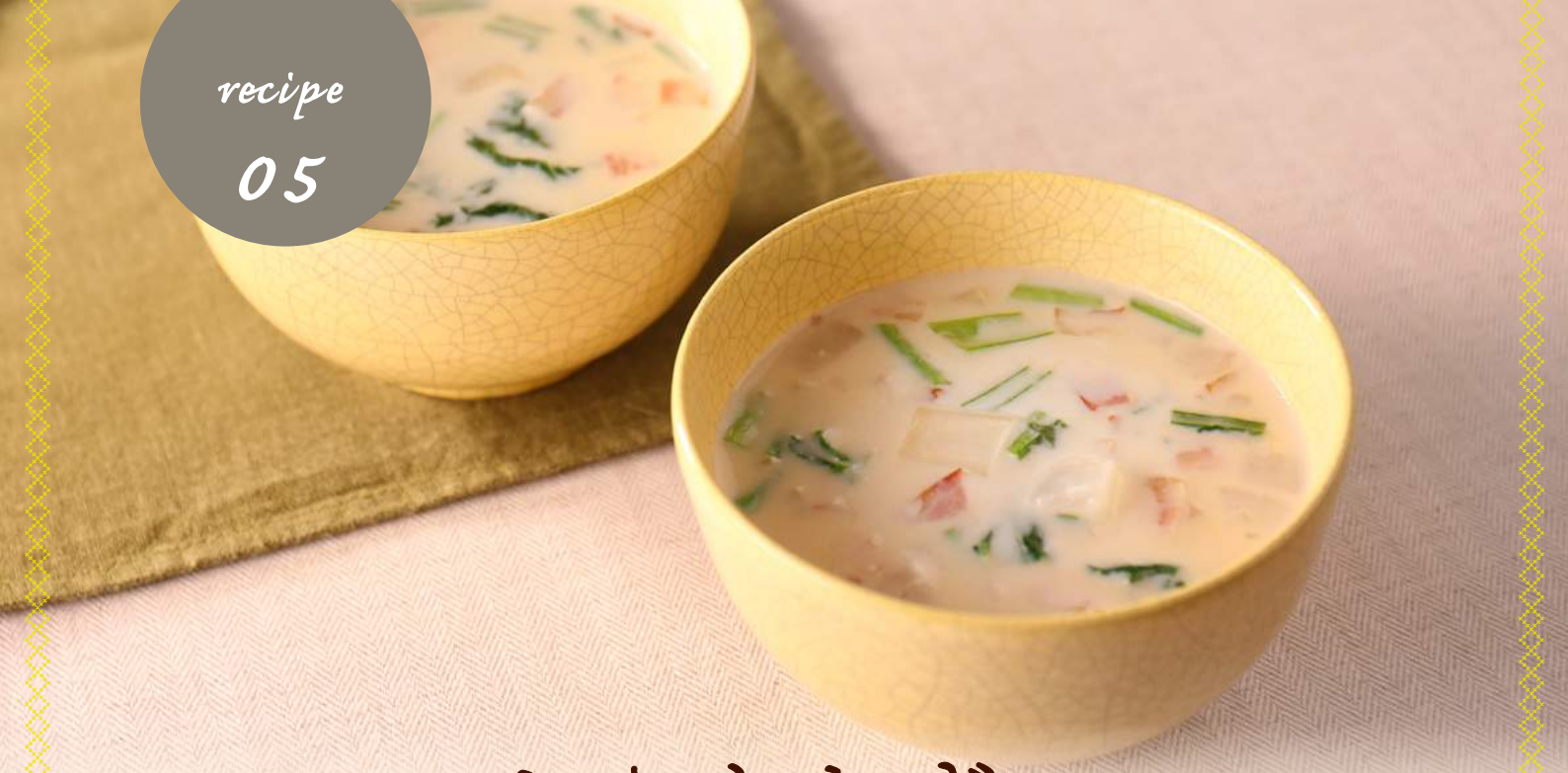
カリフラワー …… 250g
Ⓐ 湯 …… 100ml
Ⓐ 塩 …… 少々
ミックスナッツ（無塩）… 20g
〈みそドレッシング〉
にんじん …… 50g
ミニトマト …… 50g
はちみつ …… 小さじ1
みそ …… 大さじ1
酢 …… 大さじ1
サラダ油 …… 大さじ1

**作り方**〔調理時間15分／1人分186kcal、塩分1.2g〕

1. カリフラワーは小房に分ける。鍋にⒶを沸かし、カリフラワーを入れる。ふたをして約2分、弱火で蒸し煮にする。
2. にんじんはすりおろす。トマトもすりおろし（けがに注意）、ざるにとって汁気をきる。残ったトマトの皮は細かくきざむ。
3. ボールにドレッシングの材料を合わせ、よく混ぜる。
4. ミックスナッツは7～8mm角にきざむ。
5. 器にカリフラワーを盛り、ドレッシングをかけ、ナッツを散らす。



無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.



recipe 05

# かぶとねぎの甘酒スープ

甘酒と豆乳の自然な甘味が体にやさしい。
とろみがあるので、体が温まります。

## 材料 (2人分)

| | |
|---|---|
| かぶ | 2個(約140g) |
| かぶの葉 | 4～5本 |
| ねぎ | 1/2本(40g) |
| ベーコン | 2枚(40g) |
| 甘酒(こうじタイプ) | 125ml |
| 豆乳(無調整) | 200ml |
| みそ | 大さじ1/2 |
| 塩・こしょう | 各少々 |

## 作り方 〔調理時間15分／1人分214kcal、塩分1.4g〕

1. かぶは1cm角に切る。葉はやわらかいところを1cm長さに切る。
2. ねぎは2cm長さに切る。ベーコンは7～8mm角に切る。
3. 鍋にかぶの実、2、甘酒を入れて中火にかける。煮立ったらふたをして、かぶがやわらかくなるまで弱火で5～6分煮る。かぶの葉を加え1～2分煮る。
4. 豆乳を加え、みそを溶き入れて温める(煮立てない)。塩、こしょうで味をととのえる。


無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

recipe 06

# とり肉のヨーグルト煮こみ スパイス風味

ヨーグルトで煮こむと生クリームよりもさっぱりと仕上がり、
ほんのり効かせたスパイスの風味がよく合います。
調味料の白ワインも発酵食品です。



無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

# とり肉のヨーグルト煮こみ スパイス風味

**材料**（2人分）

とりもも肉 …… 1枚(250g)
　塩・こしょう …… 各少々
たまねぎ …… 1/2個(100g)
にんじん …… 50g
じゃがいも …… 1個(150g)
にんにく …… 小1片(5g)
しょうが …… 小1かけ(5g)
サラダ油 …… 小さじ 1
白ワイン …… 大さじ 2

Ⓐ
クミンパウダー …… 小さじ 1
ナツメグ …… 少々
粗びき黒こしょう …… 少々

Ⓑ
プレーンヨーグルト＊ …… 100g
固形スープの素 …… 1 個
水 …… 50ml

粗びき黒こしょう（好みで）… 少々

＊ケフィア(p.17)でも。

**作り方**〔調理時間40分／1人分395kcal、塩分1.4g〕

1. とり肉はひと口大に切り、塩、こしょうをふる。
2. たまねぎは薄切りにする。にんじんは1cm幅、2～3mm厚さのたんざく切りにする。じゃがいもは1cm厚さの半月切りにし、水にさらして水気をきる。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
3. 深めのフライパンにサラダ油、にんにく、しょうがを入れ、弱火で炒める。香りが出てきたら、たまねぎを入れて中火でしんなりするまで炒める。
4. たまねぎを寄せて、あいたところにとり肉を並べ、焼き色がつくまで両面を焼く。白ワインを加え、煮立ったらⒶを加え、全体になじませる。にんじん、じゃがいもを加えてひと混ぜし、Ⓑを加える。煮立ったらふたをずらしてのせ、弱めの中火で約15分煮る。途中1、2回混ぜる。
5. ふたをとり、汁気がほとんどなくなるまで煮つめる。塩・こしょう各少々(各材料外)で味をととのえる 。器に盛り、好みで粗びき黒こしょうをふる。

**ケフィアには、体によくておいしい理由があります**


無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

コーカサス生まれの発酵乳

# 手作りケフィア

詳しくは画像をクリック!
CLICK

ケフィアの特徴は、おだやかな酸味と豊かな酵母の風味。マイルドな味わいで酸味が苦手な方も食べやすいと人気です。6種の乳酸菌と2種の酵母の「複合発酵」で、うち2種の乳酸菌は生きて腸まで届きます。毎日の腸活におすすめです!

## ケフィアの作り方はとってもかんたん!

「ケフィア」はケフィア菌と牛乳があればとってもかんたんに作れます。ケフィア菌1本を1リットルの牛乳に混ぜて室温(20〜30℃)に1日(約24時間)おくだけ!牛乳パックをそっと傾けて表面がきれいに固まっていたらできあがりです。

※冬は2〜3日かかることがあります。

CLICK

ケフィアの作り方を動画でご紹介!

ベターホームのYouTubeチャンネルへつながります。

## 冬に使いたい ケフィア保温カバー

室温が20℃以下の冬は発酵がゆっくりになり、1日では固まらないことも。そんな時に便利なのが「ケフィア保温カバー」です!発酵適温の25°Cをキープしてくれるので、寒い季節のケフィア作りにおすすめ。

詳しくは画像をクリック!
CLICK

ご注文はネットショップから! ベターホームのネットショップ

CLICK



無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

申込み受付中

# 少人数制サテライト教室が続々OPEN! 2月より3回コースを開講します

少人数制のサテライト教室が各地で続々オープンし、2月より3回コース(月1回・全3回)を開講します。オープン企画の1日教室もありますよ。日程や地図など、詳しくは各スタジオページをご覧ください。

CLICK 二子玉川スタジオ

CLICK 玉川学園前スタジオ

CLICK 北浦和スタジオ

CLICK 大阪の西田辺スタジオ

CLICK 神戸住吉スタジオ

PR

よろこびがつなぐ世界へ
KIRIN

お客様の声を
よりよい
商品づくりに
いかします

お気軽にお問い合わせください
キリンビールお客様相談室

0120-111-560
9:00～17:00（土日曜・祝日を除く）

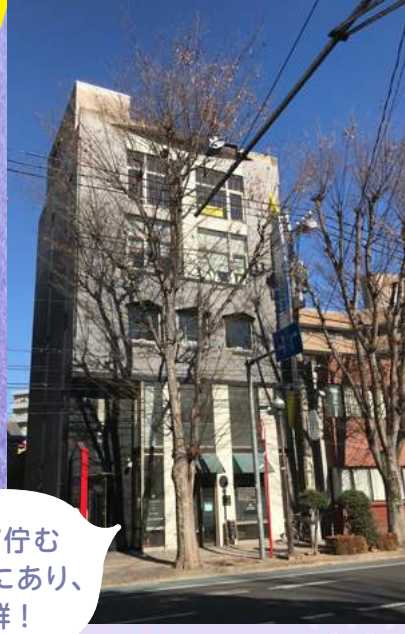
キリンホールディングス株式会社 〒164-0001 東京都中野区中野 4-10-2 中野セントラルパークサウス

www.kirin.co.jp



無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

# 埼玉にOPENした少人数制の教室「北浦和スタジオ」ってどんなところ？



公園に面して佇むビルの最上階にあり、眺望は抜群！

## 大きな公園が目印です

JR北浦和駅西口を出たら、左手に北浦和公園を眺めながら道なりに歩くこと約3分。1階に美容室がある「ATビル」の最上階が、新しくオープンした少人数制の料理教室「北浦和スタジオ」です。この辺りは美術館などがある文教地区で、文化の香りがただよいます。近隣にはレトロな喫茶店や有名パティスリーもあり、教室後の寄り道も楽しそう。

## ホワイト×グレーで統一したスタジオ内はシックでおしゃれな雰囲気。窓からの眺望は抜群！

窓際の会食スペース。パーテーションが設置してあるので、安心。

ビルに入ったら、最上階へ。エレベーターを降りると、すぐそこはおなじみのベターホームです。靴を脱いで中に入ると、前の教室で使っていた、あの見慣れた実習台がお出迎えします。先生たちのこだわりがつまったスタジオ内は、ホワイトとグレーに統一され、シックでおしゃれな雰囲気。なによりいちばんの特徴は、公園に臨む大きな窓。優しい光が差しこみ、四季折々の木々の様子や、季節の移ろいを楽しみながら料理を習える、抜群の環境です。

実習後は、窓際に作られた会食スペースへ。美しい景色を眺めながら、ゆったりと会食できます。公園の桜の木もよく見えるので、春が待ち遠しいですね。

オープン企画の１日教室に参加した受講生に新スタジオの感想を伺うと、「これまでよりも先生を身近に感じられる」「景色がよく、気持ちよく料理できる」「大宮教室が復活して嬉しい！」との声が。まるで個人レッスンのようなアットホームな雰囲気に、みなさん大満足のよう。これからも楽しい料理教室をどんどん開催します。ご期待ください。

実習中も３密回避！

### おなじみの先生たちより

ソーシャルディスタンスは保ちながら、心の距離をぐっと縮めて、皆さんと楽しく、お料理をしていきたいと思います。ぜひお越しくださいね。

＼詳しくは／
ベターホームの
**北浦和スタジオ**
CLICK


無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

駅から徒歩2分。
雨に濡れることなく
通える！

# 1月にOPENした少人数制の教室「神戸住吉スタジオ」ってどんなところ？

## 三宮からも、大阪からもアクセス抜群

JR三宮駅から大阪方面の電車に乗って、快速で2駅。JR住吉駅から徒歩2分という、アクセス抜群の地に「神戸住吉スタジオ」はあります。駅隣接のショッピングセンターの中を通れば、雨の日でもほとんど濡れることなく、スタジオのある「リプラス住吉本町」まで行くことができます。住吉駅周辺はおしゃれなカフェやショップが点在する、雰囲気のよい落ち着いた街。教室通いが楽しくなりますね。

## まるで先生のおうちに招かれたような居心地のよさ

大きな調理台を
囲んで実習します。
質問しやすい！

神戸住吉スタジオは、明るいサンルームのあるマンションの１室です。アットホームな雰囲気で、まるで先生の家に招かれたような気分に。先生と受講生で、最新のIHクッキングヒーターつきの大きな調理台を囲んで、デモンストレーションも実習も行います。この「囲んで実習する」スタイルが神戸住吉スタジオのポイント。広々と作業しながらも自然と和気あいあいとした雰囲気になります。オープン初日の特別企画は「和風ローストビーフと冬野菜のゆずみそ添え」。肉の焼き加減やゆずをすりおろす香りなど、ライブ感満載の教室でした。参加した受講生に感想を伺うと、「先生の所作がよく見えるので、とてもわかりやすい」「あれ？と思ったとき、すぐに先生に聞けてよい」と、「囲んで実習する」スタイルも好評です。中には、「いつもは友だちと一緒に通っているけれど、スタジオははじめてだから、まず自分が参加してみて友だちに報告しようと思って来ました。今度は友だちを誘って来ます」と話してくれた長年の受講生も。おなじみの神戸教室の先生たちが、新しい神戸住吉スタジオでお待ちしています！この居心地のよさをぜひ体感してください。

和風ロースト
ビーフと冬野菜の
ゆずみそ添え

＼詳しくは／ CLICK
ベターホームの
神戸住吉
スタジオ



無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

季節の手作り
RECIPE
24

# 塩チョコサブレ

スーパーで買えるカカオ分の高いチョコレートを
使って、サクサクのサブレを作ります。
ほろにがさと塩味で、味がキリッと引きしまり
甘いものがにが手な方へのプレゼントにも向きます。

料理/上田順子　撮影/塚田真理子　スタイリング/高橋友花　編集/浜村真優美



無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

# 塩チョコサブレ

**材 料**（約35枚分）

チョコレート（カカオ分約70%*）…… 50g
バター …… 50g
砂糖 …… 30g
薄力粉 …… 100g
粗塩 …… 小さじ1/6
ポリ袋（15×25cm）…… 1枚

*カカオ分70～75%だとコクのある味に。好みのチョコレートでも作れる。

**準 備**

1. バターは薄く切ってボールに入れ、室温にもどす（指で押してあとがつくくらいに）。砂糖と薄力粉はそれぞれ1回ふるう。
2. チョコレートは大きければ粗くきざむ。湯せん（約60℃の湯）にかけて溶かし、温めておく（湯や湯気が入らないように）。

**作り方**

バターは、泡立器で持ち上げたときに角（つの）ができるくらいまで練る。

1. バターは泡立器でクリーム状に練る。チョコレートを加えてよく混ぜる。
2. 砂糖を3回に分けて加え、そのつどよくすり混ぜる。ふんわりしたら粗塩を加えて混ぜる。
3. 粉を加えて、ゴムべらで切るように混ぜる。粉気がなくなったら、ゴムべらでボールに生地を押しつけるようにして、ひとまとめにしてポリ袋に入れる。めん棒で5～6mm厚さ、21×15cm角にのばす。冷蔵庫に30分以上おいて休ませる（冷凍保存可・約2週間）。
4. オーブンは170℃（ガス160℃）に予熱する。オーブン皿にオーブンシートを敷く。3の袋を切り開き、その上で約3cm角に切る。オーブン皿に並べ、粗塩を数粒ずつ（材料外）生地の中央にのせる。
5. オーブンで約15分焼く。オーブン皿にのせたままさます。


無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

# Betterhome School 掲示板

料理教室の受講生の皆さまへのお知らせを掲載しています。
詳しい内容は、それぞれクリックしてお進みください。

CLICK

CLICK

CLICK

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

CLICK

CLICK

CLICK

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

CLICK

「Betterhome Journal」への
ご意見・ご感想をお寄せください

https://www.betterhome.jp/info/form/magpre2

## お問い合わせは事務局へ

| | |
|---|---|
| 本部事務局（首都圏の教室） | Tel.03-3407-0471 |
| 大阪事務局（京阪神の教室） | Tel.06-6376-2601 |
| 札幌教室 | Tel.011-222-3078 |
| 仙台教室 | Tel.022-224-2228 |
| 名古屋教室 | Tel.052-973-1391 |
| 福岡教室 | Tel.092-714-2411 |


Betterhome Journal
2021年 2月号

| | |
|---|---|
| [ 発行日 ] | 2021年2月1日 |
| [ 発行 ] | 一般財団法人ベターホーム協会 |
| [ 発行人 ] | 大塚義幸 |
| [ 編集人 ] | 兼口里美 |
| [ 編集 ] | ベターホーム協会企画広報課 |
| [ デザイン ] | 美巧工房 |


ベターホームでは SNS やメルマガでも情報を発信しています。

CLICK

**Instagram**
@betterhome_jp

**Twitter**
betterhome_jp

**Facebook**
ベターホームのお料理教室

**LINE**
“ベターホーム”で検索

**YouTube**
ベターホームのお料理教室

皆さまが作った料理の写真とコメントを、ぜひSNSに投稿してください。　#ベターホーム

**メールマガジン**
最新号をお届けする「Betterhome Journal」「ベターホーム通信」「かんたんレシピ」の3種類



無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.