おいしいって、しあわせなこと

Betterhome Journal

10
October
2021

【特集】

さばかない・おろさない！魚のおかず

【季節の手作り】

かぼちゃプリン

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

作って・食べて・楽しんで 100

PR

まあるいお月さまでも眺めながら味わいたい、可愛いパフェ。

カマンベール&さつまいもパフェ

クリーミーな味わいのカマンベールと、ホクホク甘いさつまいもがおいしくコラボ。
秋を楽しむ和風仕立てのデザートです。カスタードクリームはレンジで手軽に。
チーズは塊が少し残るくらいの溶け具合がおすすめ。カスタードが少し冷めてから混ぜましょう。

おいしく
カルシウム
1人分に279mg

北海道産生乳100%使用。日本人の味覚に合った

雪印北海道100 カマンベールチーズ

（材料4人分）

- 「雪印北海道100 カマンベールチーズ」‥‥ 1個
- さつまいも（小）‥‥ 1本（300g）
- 揚げ油‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量
- A
  - 卵 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 1個
  - 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 40g
- 薄力粉‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
- 「雪印メグミルク牛乳」‥‥200ml
- 「雪印北海道バター」‥‥‥ 5g
- グラノーラ（市販） ‥‥‥ 40g
- バニラアイス ‥‥‥‥‥ 200g
- 黒ごま‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々

作り方

1 さつまいもは洗って8枚分薄切りにして水にさらし、水気をとってから中温の油でパリッとするまで2分ほど揚げ、油を切る。2 残りはラップで包み、電子レンジ（600W）※で2分、上下を返して1～2分竹串がすっと通るまで加熱し、フォークで粗く崩す。3 Aを泡立て器で少し白っぽくなるまで泡立て、薄力粉を加えさらによく混ぜる。牛乳を少しずつ注ぎ混ぜ、一回漉す。4 3を耐熱容器に入れラップをして電子レンジ（600W）※で2分加熱し、一度取り出して泡立て器で混ぜ、さらに1分加熱して混ぜ、最後に30秒加熱してよく混ぜる。5 熱いうちにバターを加え溶かし、少し冷めたらチーズの3/4個分を小さくちぎり入れて混ぜる。6 器にグラノーラをしき、5、2、バニラアイスと残りのチーズをのせ、1を飾り黒ごまをふる。

※加熱時間は電子レンジの機種によって異なりますので加減してください。

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
ベターホームのお料理教室

BETTERHOME

新コーススタート

— 11月開講秋冬コース —

表紙の料理:
ミルクさばの
ふっくらムニエル(p.8)

ふだんのごはんを
おいしく作れたら
毎日しあわせ。

Betterhome Journal

10

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
さばかない・おろさない！ 魚のおかず

レンジ de さけのワイン蒸し…6
さけのトマト煮…7
ミルクさばのふっくらムニエル…8
さばのカレー揚げ…9
野菜でおめかし ぶりサラダ…10
ぶりのコチュジャン炒め…11
・粕漬けや西京漬けを上手に焼こう！…12
・魚のおかずのかんたんつけ合わせ…13

14 Betterhome Information
11 月開講 NEW 講習会〈くり返し作りたいごちそう料理〉

15 Betterhome のおすすめ商品
ベターホームのお取り寄せおせち

16 BETTER TEACHER
ベターホームの先生にクローズアップ！@玉川学園前スタジオ

17 ご近所だより
二子玉川スタジオ

18 季節の手作り
かぼちゃプリン

20 Betterhome のおすすめ商品
しろあんでハロウィンのかんたん和菓子

21 Betterhome School 掲示板

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。

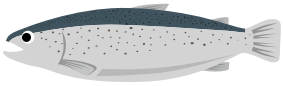
※掲載している商品やキャンペーン内容は、2021年10月時点のものです。

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

特集

さばかない・おろさない！
魚のおかず

魚をもっと食べたいけれど、魚料理は少し面倒、難しい…
そう思っていませんか？そこで今回ご紹介するのは、「切り身魚」を使うレシピ。
さばかず・おろさず、すぐに作れるので、魚料理初心者でもだいじょうぶ。
旬を迎える“さけ・さば・ぶり”をおいしく食べましょう！

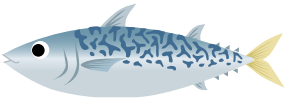


【生さけ】

塩のついていない生のさけ。白ざけ、紅ざけ、銀ざけなどの種類があります。

生さけを甘塩さけで代用できる？

さけにうすい塩味をつけたのが「甘塩さけ」。焼くだけで食べられるので、朝ごはんやお弁当に便利。生さけのレシピで使うときは、調理の塩分をひかえめに。また、生さけより少し身がしまっているので、食感も異なります。



【さば】

いたみやすいので、鮮度に注意！張りと透明感のあるものが◎。

皮の模様で見分けよう！

大西洋さば
（脂が多い）

ごまさば
（脂が少ない）

【ぶり】

師走にいちばんおいしいから「鰤」。血合いにも栄養たっぷり。

詳しくは画像をクリック！
CLICK

切り身魚や刺身、魚缶詰など、かんたん手軽な魚レシピを計90品ご紹介。魚料理のバリエーションが和・洋・中・エスニックと広がります。

撮影／柿崎真子　※この特集は『さばかない・おろさない！ 魚のおかず90』掲載レシピを再編集したものです。

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

さばかない おろさない!
さけ

レンジdeさけのワイン蒸し

電子レンジで作るおしゃれな1品。
タルタルソースは、
ピクルスの代わりにらっきょうで。
ひと味ちがうおいしさです。

【調理時間10分】
1人分258kcal
塩分1.7g

材料（2人分）

生さけ…… 2切れ（160g）
Ⓐ 塩……小さじ1/4
Ⓐ こしょう…… 少々
たまねぎ…… 1個（200g）
白ワイン…… 大さじ1
Ⓑ ゆで卵 …… 1個
Ⓑ らっきょう漬け…… 5個
Ⓑ らっきょう漬けの汁 ….大さじ1
Ⓑ マヨネーズ…… 大さじ1
Ⓑ 粒マスタード……小さじ1

作り方

1. たまねぎは6～7mm厚さの輪切りまたは半月切りにする。ゆで卵、らっきょうはそれぞれ粗みじん切りにし、Ⓑを合わせる。
2. 耐熱皿にたまねぎを並べる。さけをのせてⒶをふり、全体にワインをかける。ラップをかけ、電子レンジで4～5分（500W）加熱する。
3. ひとり分ずつ皿に盛り、Ⓑをかける。

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

さけのトマト煮

【調理時間15分】
1人分155kcal
塩分1.2g

トマト+トマトジュースのダブル使いで、
濃厚な味わいに。
スープの素を使わなくても、
おいしくできあがります。

材料（2人分）

生さけ……1切れ（80g）
　塩・こしょう…… 各少々
トマト ……小1個（150g）
セロリ …… 小1本（80g）
にんにく……1片（10g）
オリーブ油……大さじ1
Ⓐ トマトジュース（食塩不使用）
　……200ml
Ⓐ 白ワイン …… 大さじ1

作り方

1. トマトは4等分のくし形に切る。セロリは5mm厚さの斜め切りに、にんにくは薄切りにする。
2. さけは4つに切り、塩、こしょうをふる。
3. 深めのフライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で炒める。香りが出たら、セロリを加えて中火で炒める。
4. セロリが透き通ってきたら、Ⓐとトマトを加える。煮立ったら、さけを加えて約6分煮る（途中でさけの上下を返す。ふたはしない）。塩・こしょう各少々（材料外）で味をととのえる。

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

さばかない おろさない!

さば

ミルクさばのふっくらムニエル

【調理時間20分】
1人分251kcal
塩分1.2g

材料（2人分）

さば……2切れ（160g）
Ⓐ
- 牛乳 ……80ml
- 塩…… 小さじ1/4
- こしょう……少々
- 小麦粉 ……大さじ1

にんじん…… 60g
さやいんげん……50g
バター ……5g+10g
レモン汁……小さじ1

作り方

1. 大きめのボールかトレーに牛乳を入れ、さばを約10分つける。
2. にんじんは5mm厚さの輪切りまたは半月切りにする。さやいんげんは、長ければ半分に切る。
3. フライパンにバター5gを溶かし、2を弱めの中火で、返しながら約5分焼く。皿に盛る。
4. さばの汁気をペーパータオルでふく。Ⓐをふって、小麦粉をまぶす。
5. 同じフライパンにバター10gを溶かし、さばの皮側を下にして入れ、中火で約3分焼く。焼き色がついたら裏返し、弱火にしてさらに約3分焼く。
6. 皿に盛り、さばにレモン汁をかける。

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

さばのカレー揚げ

さば&カレーは相性抜群！
おかずにもおつまみにもぴったりで、
思わず箸が進みます。

【調理時間15分】
1人分236kcal
塩分0.9g

材料（2人分）

さば……2切れ（160g）
Ⓐ
- しょうゆ …… 小さじ1
- こしょう …… 少々
- かたくり粉 …… 大さじ1
- カレー粉 …… 小さじ1

ししとうがらし……10本
揚げ油 …… 適量

作り方

1. さばは1切れを3つに切り、しょうゆをふって約5分おく。Ⓐは合わせる。
2. ししとうは軸の先を落とし、縦に1本切り目を入れる。揚げ油を170℃に熱し、ししとうをさっと揚げる。とり出して、塩少々（材料外）をふる。
3. さばの汁気をペーパータオルでふいて、こしょうをふり、Ⓐをまぶす。油の温度を180℃に上げ、さばをカリッと揚げる。ししとうと一緒に皿に盛る。

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

野菜でおめかし ぶりサラダ

【調理時間15分】
1人分151kcal
塩分1.2g

ぶりが華やかなサラダに大変身！
魚料理のイメージが変わります。
野菜はベビーリーフや水菜など、
好みのものでOK。

材料（2人分）

ぶり……1切れ（80g）
　塩……小さじ1/4
サラダ油……小さじ1
こしょう……少々
ミニトマト……6個
フリルレタス……60g
Ⓐ バルサミコ酢……大さじ2
Ⓐ しょうゆ……大さじ1/2

作り方

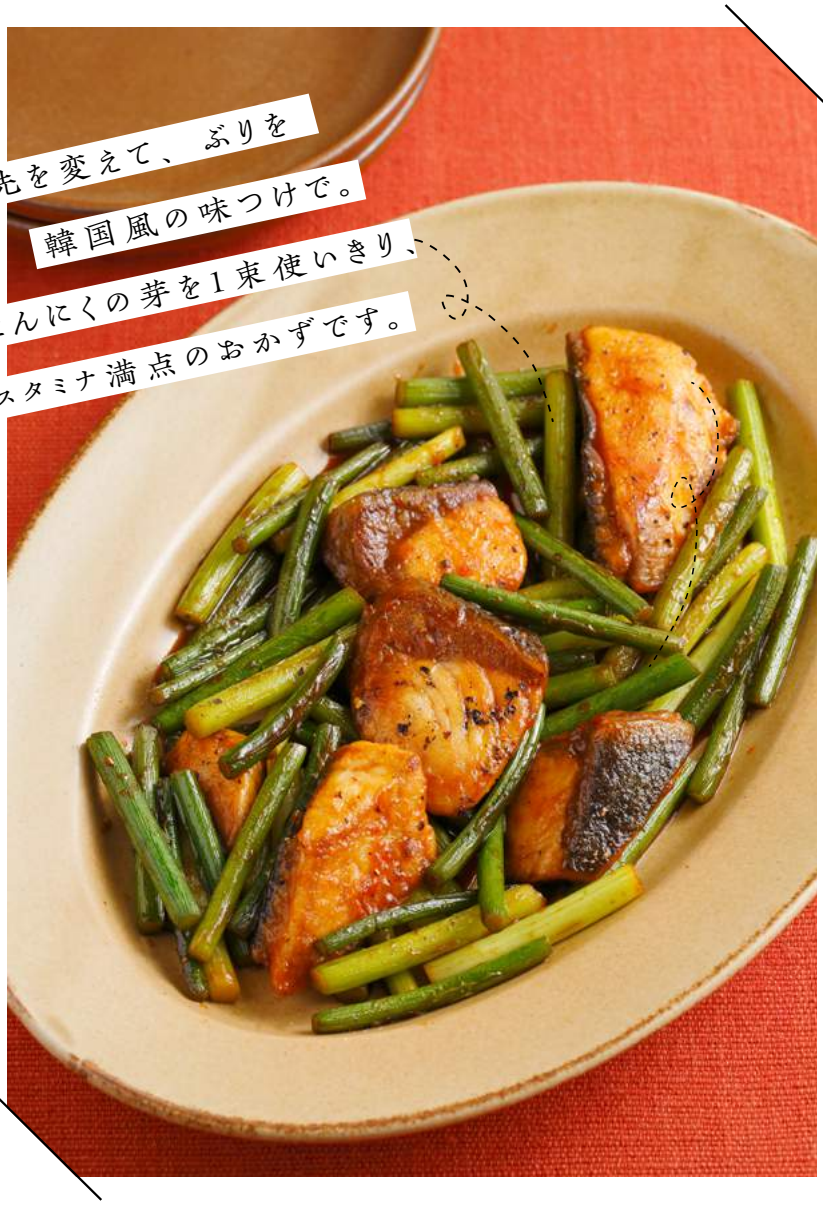
1. ぶりは7、8つに切り、塩をふって約5分おく。
2. ミニトマトは半分に切る。レタスは手でちぎる。合わせて皿に盛る。
3. ぶりの水気をペーパータオルでふく。フライパンに油を温め、ぶりの両面を中火で2～3分ずつ焼き、こしょうをふる。とり出して、2にのせる。
4. フライパンの脂をペーパータオルでふき、Ⓐを入れる。強めの中火にかけ、とろりとするまで煮つめる。3にかける。

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

さばかない おろさない!
ぶり

ぶりのコチュジャン炒め

【調理時間15分】
1人分181kcal
塩分1.2g



材料（2人分）

ぶり…… 1切れ(80g)
Ⓐ しょうが汁…… 小さじ1
Ⓐ しょうゆ …… 小さじ1
黒こしょう ……少々
かたくり粉 ….小さじ2
にんにくの芽….1束(100g)
ごま油…… 小さじ1
Ⓑ コチュジャン…大さじ1/2
Ⓑ 酢・水…… 各大さじ1
Ⓑ しょうゆ…..大さじ1/2
Ⓑ 砂糖 ……小さじ1

作り方

1. ぶりは6つに切り、Ⓐをふって約5分おく。にんにくの芽は4～5cm長さに切る。Ⓑは合わせる。
2. フライパンにごま油小さじ1/2を温め、にんにくの芽を入れて、中火で2～3分炒める。とり出す。
3. ぶりの汁気をペーパータオルでふき、黒こしょうをふって、かたくり粉をまぶす。フライパンにごま油小さじ1/2をたし、ぶりの両面を中火で色よく焼く。余分な脂をペーパータオルでふき、にんにくの芽を戻し入れる。Ⓑを加えて、1～2分煮からめる。

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

COLUMN ❶

粕漬けや西京漬けを上手に焼こう！

忙しいときや疲れているときは、
下味がついている市販の粕漬けや西京漬けを利用しても。
こがさず、上手に焼くコツをおさえましょう！

焼く前の下準備

粕やみそがたくさん残っていると
こげやすい。焼く前に、ペーパータ
オルで軽くふきとる。

さあ、焼いてみよう！

魚焼きグリルを使わなくても、フライパンやオーブントースターで手軽に焼けます。

フライパンの場合

フライパン専用のホイル
シートを敷き、魚を**皮側を
下**にしてのせ、弱～中火で6
分ほど焼く（途中で上下を返す）。

POINT
弱めの火加減
でじっくり焼く
のがコツ。

オーブントースターの場合

よくもんでクシャクシャにし
たアルミホイルに、魚を**皮
側を上**にしてのせ、10分ほど
焼く（途中で上下を返す）。

POINT
魚がホイルに
くっつかないよう、
クシャクシャにする
のがコツ。

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

COLUMN ❷

魚のおかずの かんたんつけ合わせ

焼き魚だけではボリューム不足で野菜不足。
かといって、つけ合わせを作るのに時間はかけたくない…。
そんなときにぴったりなレシピを紹介します。

＊材料はすべて2人分です。

混ぜるだけ

かぶの即席漬け

ボールに〈こぶ茶小さじ1/2、酢小さじ1〉を合わせる。かぶ1個（100g）は薄切りに、赤とうがらし1/2本は小口切りにし、ボールに加えてあえ、10分以上おく。

1人分
11kcal
塩分0.3g

混ぜるだけ

塩もみだいこん＆きゅうり

だいこん100gときゅうり1/2本はそれぞれせん切りにする。合わせて塩小さじ1/6をふってもみ、約5分おく。水気をしぼる。

1人分
11kcal
塩分0.2g

レンジでチン

キャベツのマリネ

キャベツ100gは3mm幅の細切りにする。耐熱容器にキャベツと〈砂糖・塩各小さじ1/3、黒こしょう少々〉を入れて混ぜ、ラップをかけて、電子レンジで約1分30秒（500W）加熱する。レモン汁小さじ2を加えて混ぜる。

1人分
14kcal
塩分0.9g

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

NEW 11月開講 料理教室のご案内

くり返し作りたいごちそう料理

「とびきりおいしくできるから、何度もおうちで作ってほしい」。
ベターホームの先生たちが、家で作りやすいように工夫した絶品レシピです。
自慢のレシピと作り方を習って、おうちで世界の料理を楽しみましょう！

11月 おうちでビストロ！

- 鶏肉のコンフィ
- オリーブと生ハムのマリネ
- アップルシナモンのダッチベイビー

1月 ぬくもりの北欧料理

- 北欧風ミートボール
- ヤンソンさんの誘惑（じゃがいもとアンチョビのグラタン）
- 塩とろサーモンハニーマスタードソース

4月 心浮き立つメキシカン！

- ファヒータ（牛肉のグリル）
- セビーチェ（中南米風魚介のマリネ）
- サルサメヒカーナ&ワカモレ
- トルティーヤ（※１人２枚手作りします）

CLICK
コース制（全6回）で参加
教室受講チケット1枚プレゼント

CLICK
チケット制で1回から
チケットで気になるメニューを選んで受講

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

詳しくは画像をクリック!
CLICK

早期ご注文特典
ポイントプレゼント中!
10月31日(日)まで

ベターホームの
お取り寄せおせち

毎年大好評のお取り寄せおせち、ご予約販売中です。
今年も3種類のおせちをご用意しております。
※冷凍便でお届けします。

詳しくは画像をクリック!
CLICK

人気No.1

ベターホームの特選おせち

ベターホームのお料理教室の講師たちが「こんなおせちがあったら嬉しいな」という思いを込め、1品ずつ吟味して納得の味に仕上げた特選おせち。おせちならではの定番と、家庭ではなかなか作れない華やかな品々を組み合わせました。32品目、約3~4人前。

詳しくは画像をクリック!
CLICK

京料理道楽監修

明の春(あけのはる)

定番の味を中心に、少しずついろいろなおせち料理を詰め合わせ。35品目、約2人前。

詳しくは画像をクリック!
CLICK

赤坂あじさい監修

招福(しょうふく)

かわいらしいデザインの重箱に、彩り豊かな料理の数々。45品目、約3~4人前。

＼＼ご注文受付は、12月3日(金)まで！／／
ご注文はネットショップから！

CLICK
ベターホームのネットショップ

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

BETTER TEACHER File.5

ベターホームの先生にクローズアップ！

笑顔だった自分を振り返ると、いつもそばには“食”でのつながりがありました

玉川学園前スタジオ
阿部 千晴 先生

お弁当は中学生から自分で。その理由は…？

中学生の頃から早起きをして、お弁当を自分で作っていたという阿部先生。通学のため、午前7時前には家を出ていた中学・高校生時代に、早起きをしてまで毎日お弁当を作っていた理由は「昼休みに、好きなおかずが入ったお弁当箱を開ける瞬間が楽しみだったから」。「とにかく、おいしいものが大好き、料理が楽しい！」というその気持ちは、ご自身の結婚を機にますます大きくなりました。きっかけは、海外生活が長かった義理のお母さまが、事あるごとに世界各国の料理を豪快にふるまってくれたこと。初めて見る食材や、現地仕込みの本格的な味に夢中になり、「私も作れるようになりたい」と料理にのめり込むようになりました。特に思い出深いのは、大きな中華せいろで蒸す、特大の肉まん。正月に、お客さまへのお土産として家族でたくさんの量を作ることもいつしか恒例行事になり、いまではお嬢さんも一緒に3世代で作ることもあるそうです。

慣れない海外生活もなんのその！日本食のおかげで文化交流

アメリカで暮らした経験もある阿部先生。言葉や文化の壁に戸惑いつつも、持ち前の「食」への好奇心が功を奏し、今ではよい思い出に。市場で生きたカニを見つけて料理したり、ボランティアで日本の行事食をふるまったり…。“ひじきの煮もの”の作り方を教えたアメリカの隣人が、阿部先生の留守中に同じ煮ものを家族に差し入れてくれたことも、忘れられないエピソードです。

ベターホームでの一期一会、多くの出会いに感謝しています。

「大好きな食を通して、料理を作る楽しみを多くの人にお伝えしたい」とベターホームへ。日々感じているのは受講生への感謝の気持ちです。「始めたばかりの時はうまく作れなかった」と落ち込んでいた若い受講生が、半年後には4コースも通ってくれたり、「孫に焼き菓子を送りたい」と熱心に通う男性の受講生からは相手を思いやる気持ちを学んだり。そんなたくさんの受講生に支えられて、教室に立てる感謝をかみしめています。

趣味はダンス！

どんなに疲れていても、楽しく体を動かすと自然に笑顔になれる、私の元気の源。もう20年近く続けています。ズンバ、リトモス、ヒップホップなど、なんでも大好き！

スタジオでお待ちしています

多くの学生で賑わう文教地区の玉川学園前。スタジオはカフェ風のおしゃれな会食スペースと、作業しやすく作業台を配置した実習スペースで、こだわりの詰まったレイアウトです。

阿部先生は、こちらの動画にも登場しています！

【簡単おやつ】ふわふわマシュマロムースの作り方
（ベターホームのYouTubeチャンネルにつながります）

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

ベターホームのお料理教室

ご近所だより

ベターホームの先生おすすめの素敵なお店や話題のスポットを紹介します。
教室通いの寄り道にもおすすめ♪

Vol.4 二子玉川スタジオ

詳しくはこちら CLICK

東急田園都市線・大井町線 二子玉川駅西口より徒歩4分のビル「GranDuo二子玉川」の1階にあります。
カフェのようなおしゃれな空間で楽しいひとときを♪

二子玉川スタジオ

隅 久美子 先生

どれも素敵で「何を入れよう？」と考えるのも楽しい♪

教室から徒歩1分

BOX & NEEDLE

お店のHPにつながります。CLICK

京都の老舗紙器メーカーによる貼箱の専門店。世界中から選んだ紙を使い、職人の手で一点ずつ仕上げています。貼箱作りのワークショップも随時開催。

OPEN 12：00～18：00(水曜休)
TEL 03-6411-7886

お気に入りの器がきっと見つかります！

教室から徒歩1分

KOHORO

お店のHPへつながります。CLICK

美しく永く使えるものをとり扱う、器と生活のもののお店。並ぶアイテムは、作り手の想いや、ものの背景が伝わるものばかり。作家の企画展も定期的に開催。

OPEN 11：00～19：00(不定休)
TEL 03-5717-9401

※どちらも、最新の営業時間は各HP等でご確認ください。

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

季節の手作り
RECIPE
32

かぼちゃプリン

ミキサーにかけることで、驚くほどなめらかな舌ざわりに。
カラメル代わりのメープルシロップが
かぼちゃの素朴な甘みを引き立てます。
かぼちゃの皮で顔を作れば、ハロウィンにもぴったり！

CLICK
ベターホームのYouTube
チャンネルへつながります。

料理／大須賀眞由美　撮影／大井一範　スタイリング／高橋友花

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

かぼちゃプリン

材 料 （容量約200mlの器4個分）

冷凍かぼちゃ …… 200g
牛乳 …… 150ml
卵 …… 1個
きび砂糖®* …… 大さじ2
シナモンパウダー …… 小さじ1/3
粉ゼラチン …… 5g
水 …… 大さじ3
メープルシロップ …… 大さじ2

*コクのあるおいしさで、かぼちゃの風味によく合う。ふつうの砂糖でもOK。

Betterhomeのおすすめ商品

●リックさんの
メープルシロップ

カナダのリックさんのメープル林で採れた樹液のみを使用。繊細で上品な味わいの希少な逸品。

CLICK

作り方

1. 耐熱容器に分量の水を入れてゼラチンをふり入れ、軽く混ぜてふやかす。
2. 別の耐熱容器にかぼちゃを入れてラップをかけ、電子レンジで5～6分（500W）加熱する。フォークで皮を除く（皮はとりおく）。
3. 1にラップをかけて電子レンジで約20秒（500W）加熱して、ゼラチンをよく溶かす。
4. ミキサーにかぼちゃ、牛乳、卵、きび砂糖、シナモン、溶かしたゼラチンを入れ、なめらかになるまでかける（20～30秒がめやす）。容器4つに均等に流し入れ、ラップをかけて、冷蔵庫で冷やし固める（約2時間）。
5. かぼちゃの皮は、目と口の形に飾り切りをする。
6. 4にメープルシロップを大さじ1/2ずつかけ、皮を飾る。

※早めに食べきる。

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

ハロウィンの かんたん和菓子

ハロウィンミニかぼちゃ

【 材 料 】4個分

しろあん …… 60g
冷凍かぼちゃ…… 200g
Ⓐ 砂糖 …… 小さじ2
Ⓐ 塩 …… 少々
Ⓐ シナモンパウダー … 少々

余ったしろあんは、
小分けにしてラップで包み、
約1ヵ月冷凍保存できる。

【 作り方 】

1. 耐熱容器にかぼちゃを入れてラップをかけ、電子レンジで5～6分（500W）加熱してやわらかくする。
2. 熱いうちに皮を除いてフォークでつぶす（皮は一部飾り用にとりおく）。Ⓐを混ぜ、4等分して丸める。
3. しろあんは4等分して丸める。ラップにかぼちゃをのせて、円形に広げ、しろあんを包み成形する。テーブルナイフで縦にすじをつける。計4個作る。
4. 皮を飾り切りして、3に目・口・へたをつける。

詳しくは画像をクリック!
CLICK

しろあん

北海道産の上質な白いんげん豆を精選し、保存料や防腐剤は不使用。上品な味わいで、そのまま食べてもおいしいですが、今回はハロウィンにぴったりな和菓子に。ほんのりシナモンが香り、つい手がのびるおいしさです。

ご注文は
ネットショップから！

CLICK

ベターホームのネットショップ

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.

Betterhome School 掲示板

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
仙台教室	Tel.022-224-2228
札幌スタジオ	Tel.011-624-5531

Betterhome Journal
2021年10月号

［ 発行日 ］	2021年10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部
［ 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.