おいしいって、しあわせなこと

# Betterhome Journal

11
November
2021

【特集】

## そのまま食べる作りおき和食

【季節の手作り】

## 柿マフィン

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 101

PR

詰めて焼くだけの手軽さがうれしい。

# 油揚げのチーズ納豆コロッケ

衣がわりに油揚げを使ったコロッケ。パリッとしたお揚げの食感の後から、
チーズや納豆の風味が広がり、焼きたてはもちろん冷めてもおいしくいただけます。
最初に閉じ口を下にして焼くとくっついて開きにくくなり、形が整います。

おいしく
カルシウム
1人分に220mg

パンに、サラダに、お料理に
スライスチーズ（7枚入り）

## 材料（2人分）

- 「スライスチーズ（7枚入り）」…… 2枚
- 油揚げ …… 2枚
- じゃがいも …… 2個（300g）
- ほうれん草 …… 100g
- 納豆 …… 1パック（40g）
- しょうゆ …… 小さじ1
- サラダ油 …… 小さじ1
- キャベツ（せん切り） …適量
- トマト（くし形切り） ….適量
- ソース ……適宜

## 作り方

1 じゃがいもはラップに包み、電子レンジ（600W）※で3分、上下を返してさらに火が通るまで2分ほど加熱し、皮をむく。 2 1を潰し、納豆、ゆでて粗みじん切りにしたほうれん草、しょうゆを加えて4等分する。 3 油揚げは半分に切って裏返し、2とちぎったチーズを等分に詰める。 4 フライパンにサラダ油を熱し、詰め閉じた部分を下にして3を並べ弱火で5～6分、上下を返しさらに4～5分焼く。皿に盛り、キャベツ、トマトを添え、お好みでソースをかけていただく。

※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

\まだ間に合います!/
お申し込み
受付中

BETTERHOME

# 新コーススタート

— 11月開講秋冬コース —

PR

# 和食と「きび砂糖®」

煮魚、煮物を奥行きのある味に。
ちょっと入れることでコクが出て隠し味にも。
料理を美味しくしてくれるお砂糖です。

贊否両論
SANPI-RYORON

「予約の取れない店」として
評判の和食店 贊否両論 店主
笠原 将弘さん

お砂糖はカップ印
日新製糖

表紙の料理:
(右上から時計回りに)とり手羽だいこん、春菊ときのこのくるみあえ、白菜のゆずほたて風味、牛肉とれんこんのおかずきんぴら

ふだんのごはんを
おいしく作れたら
毎日しあわせ。

Betterhome Journal

11

2021

ページ番号をクリックすると、
該当ページへとびます


6 特集
## そのまま食べる作りおき和食
とり手羽だいこん…7
牛肉とれんこんのおかずきんぴら…9
白菜のゆずほたて風味…11
春菊ときのこのくるみあえ…13

15 Betterhome のおすすめ商品
「和風だしパック」で炊き込みごはん

16 Betterhome のおすすめ本
和食をつなぐ

17 Betterhome Information
まだ間に合う！ スタッフいち押しの講習会メニュー

18 BETTER TEACHER
ベターホームの先生にクローズアップ！@烏丸御池スタジオ

19 ご近所だより
玉川学園前スタジオ

20 Betterhome Information
ベターホームのお料理教室で、おせちを習おう

21 Betterhome のおすすめ商品
「ベターホームのお取り寄せおせち」絶賛販売中!

22 季節の手作り
柿マフィン

24 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11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

# そのまま食べる
# 作りおき和食

Let's! 和ごはん
農林水産省
官民協働プロジェクト

ベターホームは、農林水産省の「Let's! 和ごはんプロジェクト」に参画しています。

ほっとひと息つける、おいしい「和食」。
いつでもすぐに食べられたら、幸せですよね。そこで今回ご紹介するのは、
そのまま、もしくは温めるだけですぐに食べられる「作りおき」の和食。
時間があるときに作っておけば、あとは盛りつけるだけ。
ごはんと汁ものを用意して、さあ、いただきます！

料理／大須賀眞由美・根本真幾子　撮影／大井一範　スタイリング／青野康子



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

RECIPE 1

# とり手羽だいこん

とり肉とだいこんを
**軽く焼いてから煮る**のが
ポイント。下味なしでも
**肉のくさみがとれて、**
おいしく仕上がります。
骨つき肉のうま味と、だしの
うま味がだいこんにしみて、
しみじみおいしいひと品。

1食分 243kcal

塩分 1.3g

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

# とり手羽だいこん

**材 料**（4食分）

チキンスペアリブ* …… 300g
卵 …… 4個
だいこん …… 500g
しょうが …… 1かけ(10g)
サラダ油 …… 小さじ2
Ⓐ
- 砂糖 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ2
- 水 …… 300㎖

だしパック(市販) …… 1袋
しょうゆ …… 大さじ1・1/2
万能ねぎ(小口切り) …… 2本

*手羽中を半分に切ったもの。

だしパックを使うと、だしをとる手間が省けて時短。だいこんは煮汁につかるようにして、その上に肉をのせます。

**作り方**〔調理時間30分〕

1. ゆで卵を作る。鍋に卵と、卵がかぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰したら少し火を弱めて7～8分ゆでる。水にとり、さましてから殻をむく。
2. だいこんは皮をむいて1.5㎝厚さに切り、半月切りにする。しょうがは薄切りにする。
3. フライパンに油小さじ1を温め、とり肉を中火で2～3分焼く。焼き色がついたらとり出す(中まで火は通さなくてOK)。
4. フライパンに油小さじ1を足し、だいこんを薄く焼き色がつくまで、中火で2～3分焼く。
5. 肉をもどし入れ、しょうがとⒶ、だしパックを加える(上写真)。煮立ったら、アクをとる。落としぶたをし、ふたをずらしてのせ、中火で約10分煮る。
6. ゆで卵としょうゆを加え、さらに7～8分、煮汁が少なくなるまで煮る。

【食べるとき】温めて器に盛り、万能ねぎをのせる。
【日もち】冷蔵で3日。


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

RECIPE 2

# 牛肉とれんこんのおかずきんぴら

1食分 259kcal

塩分 1.1g

副菜でおなじみの

「きんぴら」に牛肉をたっぷり入れて、

ごはんによく合う、主菜きんぴらのできあがり。

子どもでも食べやすいように、

あえて辛味は使っていません。食べるときにプラスして、

自分好みの味つけにしてください。



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

# 牛肉とれんこんのおかずきんぴら

**材 料**（4食分）

牛こま切れ肉 …… 200g
れんこん …… 250g
にんじん …… 80g
しょうが …… 1かけ(10g)
Ⓐ
- 砂糖 …… 大さじ1/2
- しょうゆ …… 大さじ1・1/2
- みりん …… 大さじ 2
- 酒 …… 大さじ 2

サラダ油 …… 大さじ 1
いりごま(白) …… 小さじ1
一味か七味とうがらし(好みで)
…… 少々

**作り方**〔調理時間20分〕

1. れんこんは皮をむき、7～8㎜厚さの半月切りにする。水にさらして水気をきる。にんじんは5㎜厚さの半月切りにする。しょうがは2㎝長さの細切りにする。
2. 牛肉は4㎝長さに切り、ほぐす。Ⓐは合わせる。
3. フライパンに油を温め、1を中火で1～2分炒める。牛肉を加え、さらに1～2分炒める。肉の色が半分くらい変わったら、Ⓐを加えて、中火で4～5分炒め煮にする。汁気がなくなったら火を止める。

【食べるとき】温めて器に盛り、ごまととうがらしをふる。
【日もち】冷蔵で3日。


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

RECIPE 3

# 白菜のゆずほたて風味

1食分 89kcal

塩分 0.8g

これから旬を迎える白菜をたっぷり使って、

**さっぱり味の副菜**に。

**ゆずの香りとほたてのうま味**がきいて、

箸が止まらないおいしさです。

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

# 白菜のゆずほたて風味

**材 料**（4食分）

白菜 …… 400g
　塩 …… 小さじ1/2
ほたて缶詰 …… 1缶（約65g）
ゆず（黄）…… 1/3〜1/2個
パプリカ（赤）…… 20g
Ⓐ
　ゆず果汁＋酢 …… 大さじ2
　塩 …… 小さじ1/4
　サラダ油 …… 大さじ2
　砂糖 …… 少々

**作り方**〔調理時間25分〕

1. 白菜は軸と葉に分ける。軸は4cm長さに切り、繊維にそって2〜3mm幅の細切りにする。葉は軸より少し太めの細切りにする。合わせて塩をふり、約15分おく。水気をしぼる。
2. パプリカは長さを半分にして、薄切りにする。ゆずの皮は2〜3mm幅の細切りにする。ゆずの果汁はしぼり、酢と合わせて大さじ2にする。ほたて缶詰は身をほぐす（汁はとりおく）。
3. ボールにⒶと缶汁を合わせる。1と2をあえる。

【食べるとき】器に盛る（冷たいままでOK）。

【日もち】冷蔵で3日。


Betterhomeのおすすめ商品

●具だくさんおみそ汁

お湯をそそいで混ぜるだけ。常備しておくと、忙しいときに便利です。6種類の大きめの具材で、満足感があります。

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

RECIPE 4

# 春菊ときのこのくるみあえ

1食分 138kcal

塩分 0.7g

春菊のほろ苦さときのこのうま味、
くるみのコクのある味わいで秋にぴったりな1品。

**くるみは少し粒を残してすりつぶすと、**
**食感のアクセントになります。**



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

# 春菊ときのこのくるみあえ

**材 料**（4食分）

春菊 …… 1束(200ｇ)
エリンギ …… 1パック(100g)
しめじ …… 1パック(100g)
Ⓐ 酒 …… 大さじ1
Ⓐ 塩 …… 少々
くるみ(ロースト済み・無塩)…… 50g
Ⓑ みそ …… 小さじ1
Ⓑ 砂糖 …… 大さじ1
Ⓑ みりん …… 大さじ1
Ⓑ しょうゆ …… 大さじ1/2

**作り方**〔調理時間20分〕

1. みりんを小さめの耐熱容器に入れ、電子レンジで約20秒(500W)加熱する(煮きりみりん)。
2. エリンギは3～4㎝長さに切り、2～3つに手でさく。しめじは根元を落とし、小房に分ける。
3. フライパンにきのこⒶを入れ、中火で2～3分、しんなりするまで炒める。ざるにとり、あら熱をとる。
4. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、春菊をさっとゆでて水にとる。水気をしぼり、4～5㎝長さに切る。
5. くるみは粗く刻んでフライパンに入れ、弱火で2～3分いる。すり鉢に入れ、すりこぎですりつぶす(1/3ほど粒が残るくらい)。
6. 5にⒷを順に加え、そのつどよく混ぜる。春菊ときのこをあえる。

【食べるとき】器に盛る(冷たいままでもOK)。
【日もち】冷蔵で3日。

**Betterhomeのおすすめ商品**

●溝のないすり鉢

そのまま食卓に出せ、洗うのもラクな萬古焼のすり鉢。2～3人分を作るのにちょうどよいサイズ。

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

# ベターホームの 和風だしパック

厳選した天然素材だけで作った究極の無添加だし。鹿児島県枕崎のかつおぶし、長崎のうるめいわし、北海道の羅臼昆布に、国産大豆熟成もろみの4種類を丸ごと粉末にしてパックしています。煮出すだけでおいしいだしが手軽にとれますが、袋から粉末を出して、そのまま調味料のように使うこともできます。今日は、うま味たっぷりの炊き込みごはんをご紹介します。

CLICK 詳しくは画像をクリック!

うま味たっぷり!

## だしパックde炊き込みごはん

CLICK ベターホーム ネットショップ

ご注文は ネットショップから!

### 材料 【4人分】

- 米 …… 米用カップ2(300g)
- 水 …… 360mℓ
- 油揚げ …… 1枚
- ごぼう …… 40g
- にんじん …… 30g
- しめじ …… 1/2パック(50g)
- Ⓐ しょうゆ …… 大さじ1
- Ⓐ 酒 …… 大さじ2
- Ⓐ 塩 …… 小さじ1/2
- 和風だしパック …… 1袋
- 万能ねぎ(小口切り) …… 1〜2本

### 作り方

1. 米はといで水気をきり、炊飯器に入れる。分量の水を加え、30分以上浸水させる。
2. 油揚げは細切りにする。ごぼうは小さめのささがきにし、水にさらして水気をきる。にんじんは2cm長さの細切りにする。しめじは根元を落とし、長さを半分にして小房に分ける。
3. 炊飯器にⒶを加えて、ひと混ぜする。和風だしパックの粉末を袋から出して加える。2の具を入れてざっと混ぜ、表面を平らにして炊飯器で炊く。
4. 炊き上がったら、全体を大きく混ぜてほぐす。茶碗に盛り、万能ねぎをのせる。



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

抽選で
10名様に
プレゼント!
CLICK
応募フォーム

# 和食をつなぐ

## 和食の文化を知り、家で味わうレシピ

11月24日は
「いいにほんしょく」で「和食の日」
(1 1 2 4)

**1,870円**
（税抜 1,700 円）

和食の歴史や文化の説明を織り交ぜながら、家で作れる上質なレシピを紹介。春夏秋冬の素材をシンプルに味わう四季の和食のほか、おすしとおせち料理を掲載しました。和食について気軽に学べます。

CLICK
詳しくは、こちら

実りの秋を
おいしい和食で堪能しましょう。
和食の歴史やウンチクも
わかりやすくて楽しい！

CLICK
ベターホーム
ネットショップ
詳しくは、こちら

※教室併設ショップでは、お買い得価格でお求めいただけます。



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

今からでも
＼まだ間に合います！／
秋冬コース
入会募集！

1回から習える
「チケット制」もあります。
お申込みをお待ち
しております！

# 教室に通ったスタッフ、いち押しの講習会メニュー

実際にベターホームの料理教室に通った事務局スタッフの、
お気に入りメニューを紹介します。

〈洋食・中華おかずの基本〉 11月

## ビーフストロガノフ

教室で会食したとき、そのおいしさに心から感動！得意料理と言えるほど、何度も作りました。この味を多くの人に知ってほしい。（KM／20代／女性）

〈和食上級技術の会〉 11月

## だいこんと豚のべっこう煮

好きすぎて、レシピを見なくても作れるようになったメニュー。秋冬にスーパーで豚肉を見つけたら、作らずにはいられません。（抹茶塩／40代／女性）

〈和食応用技術の会〉 2月

## れんこん蒸し

だしが効いたくずあんはとても口当たりがよく、しみじみおいしい。電子レンジでも作れるので、わが家の秋冬の定番料理に。（tamtan／40代／女性）

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.

# BETTER TEACHER File.6

ベターホームの先生にクローズアップ！

## 悩んでいる時間がもったいない！
## なんでも前向きにとり組み、楽しみたい

烏丸御池スタジオ
岡田 美春（みはる） 先生

### ベターホームの料理が毎日の食卓で大活躍！ 先生募集のお知らせにビビッときました

岡田先生とベターホームとの出会いは、ベターホームのレシピ検索サイト“レシピサーチ”。元々料理が好きだったこともあり、子育てにおいて「食育」を大切にしていました。「子どもには安心して食べられるものを食べさせたい」と、料理もおやつも手作り。「ベターホームのレシピサーチの料理は余計なものを入れないから安心。体にやさしいし、しっかり作るからおいしい」と、毎日のように献立作りに活用していました。そんな日々が数年続いたある日、目に飛び込んできたのが“ベターホームの先生募集のお知らせ”。子育てが少し落ち着き、「社会に出て何かしたい。〇〇ちゃんのお母さんではなく、岡田さんと呼ばれたい」と考えるようになっていた岡田先生は、自分の好きなことで社会貢献したいとベターホームの先生を志します。その後、なんと義理のお母さまがベターホームの受講生だったことが判明！ さらに運命を感じました。

### 新しいことにも前向きに挑戦！

ふだん自宅で作るのは、和食が多いという岡田先生。「作り慣れないオムレツを教えることになったときには、100個以上も焼いて猛練習しました。家族だけでは食べきれず、子どもの部活仲間にふるまったことも。新しいことに挑戦するときは、うまくいかずに落ち込むこともありますが、なんでも前向きに楽しみたい」そう語る岡田先生の表情は、とても明るく、生き生きしています。

### 受講生の人生に関わる喜び

「先生、あの料理作ったよ！」と、受講生が写真を見せながら報告してくれると、とても嬉しくなります。〈洋食・中華おかずの基本〉では、毎月のようにそんな話をしてくれていた受講生から結婚報告を受けたこともあるそう。「新たな家庭でこれからもベターホームの料理を作っていってくれるのかなと思うと、受講生の人生に関われたという喜びややりがいを感じます」

**食器選びって楽しい！**

食器を買うときは、どんな料理に合わせるか、考えるだけでワクワク。最近のお気に入りは、現代有田焼の白いお皿。シンプルな菊型なので、料理にもお菓子にもよく合います。

**わが家の新たな定番です！**

〈20分で2品おかず〉がいち押し！ かんたんに手早く作れておいしい料理ばかりです。仕事、家事、育児などを抱えて多忙な方が多いので、今の時代のニーズにもぴったり。



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.5 玉川学園前スタジオ

詳しくはこちら CLICK

ベターホームのお料理教室
玉川学園前
スタジオ
Betterhome Cooking School

小田急小田原線 玉川学園前駅より徒歩1分、
「三睦ビル」の2階にあります。実習後の会食は、
外の景色を眺めながらゆったりと過ごせるスペースで♪

玉川学園前スタジオ

古性 一美 先生

香り高い紅茶「ロプチュー」を
ぜひ味わってみてください♪

教室から徒歩5分

### Lopchu Tea Garden 玉川学園店

お店の情報へつながります。CLICK

希少性が高く、インドでは最高級紅茶の代名詞となっている銘茶「ロプチュー」をとり扱います。ティータイムにぴったりのスイーツや独自ブレンドの紅茶も。

**OPEN** 10:00〜18:00（日曜休）
**TEL** 042-725-6998

野菜の入荷や新商品を
お知らせする各種SNSも必見!

教室から徒歩6分

### 自然食品店 あしたば

お店のHPへつながります。CLICK

「身体と地球に優しい選択を」という理念のもと、安心・安全・おいしいこだわりの食材や環境・健康に配慮した日用生活品、フェアトレードの素敵な雑貨や衣類を販売。

**OPEN** 10:00〜19:00（年始のみ休）
**TEL** 042-729-5015

※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.

# ベターホームのお料理教室で おせちを習おう

ベターホームのお料理教室では、
2021年12月に、3種類の
おせち教室を開催します。
手作りおせちでお正月を迎えませんか？
ご参加をお待ちしております！

## 1 教室で習う1日教室
### 伝統おせちの会

毎年大人気。定番のおせち5品を
習います。飾り切りや盛りつけ方も。

だて巻き、鴨の柚香みそ、栗きんとん、
花れんこんの甘酢漬け、田作り

## 2 教室で習う1日教室
### 冷凍でおいしくなる、お持ち帰りおせち

教室で作って、持ち帰って、おうちで
冷凍。解凍してお正月に。全10品。

## 3 ご自宅で習うオンライン教室
### 冷凍でおいしくなるおせち

家で習って、そのまま冷凍。人気の5品
を作るほか、かまぼこの飾り切りも。

えびのつや煮、ローストビーフ、たたきご
ぼう、ナッツ田作り、黒豆スイートポテト

※3の〈オンライン教室〉の予約開始は
12月上旬以降を予定しています。

CLICK
**ベターホームのおせち教室**

開催場所や日時、会費など、詳しくはこちら



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

ベターホームの
# お取り寄せおせち

**お取り寄せおせちのご予約はおすみでしょうか?**
**ご自宅に、贈りものに、お早めのご予約をお待ちしております**

詳しくは画像をクリック! CLICK

京料理 道楽当主 監修

## 明の春(あけのはる)

定番の味を中心に、35品目、2人分にちょうどいい食べきりサイズ。帰省できないご家族への贈りものにも人気です。

## 招福(しょうふく)

ボリュームたっぷりの45品目、約3~4人分の彩り華やかなおせち。品目も多く、バラエティ豊かに楽しめます。

詳しくは画像をクリック! CLICK

赤坂 あじさい 監修

完売

ベターホームの
## 特選おせち

たくさんのご注文をいただき、完売いたしました。大変申し訳ありません。ベターホームの先生たちが選んだおせち「明の春」「招福」をご利用ください。

＼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.

季節の手作り
RECIPE
33

# 柿マフィン

ボールに材料を次々と混ぜて、焼くだけ。
初心者でも失敗知らずで作れます。
生地にはアーモンドプードルとヨーグルトを入れて、しっとりと。
柿のやさしい甘味を楽しみましょう。

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。

料理／大須賀眞由美　撮影／大井一範　スタイリング／青野康子

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

# 柿マフィン

**材料**（底径55mm×高さ50mmの型4個分）

柿（種なし）…… 1個（200g）

Ⓐ
- 薄力粉 …… 90g
- アーモンドプードル＊… 30g
- ベーキングパウダー …… 小さじ1（4g）

バター（食塩不使用）…… 50g

きび砂糖®＊＊ …… 50g

卵 …… 1個

ヨーグルト（無糖）…… 60g

はちみつ …… 大さじ1/2

レモン汁 …… 小さじ1

＊アーモンドを粉末状にしたもの。アーモンドパウダーともいう。

＊＊コクのあるおいしさに仕上がる。ふつうの砂糖で作るときは、一度ふるってから。

**作り方**

【準備】①バターとヨーグルトは室温にもどす。卵は室温にもどし、ときほぐす。②Ⓐは合わせてふるう。③オーブンは180℃（電気190℃）に予熱する。

1. 柿は半分に切り、皮をむく。半分は1cm角に切る（生地に入れる用）。残り半分は5mm幅に切り、はちみつとレモン汁を合わせてまぶす（トッピング用）。
2. 大きめのボールにバターを入れ、泡立器ですり混ぜてクリーム状にする。砂糖を2、3回に分けて加え、そのつどよく混ぜる。
3. とき卵を2、3回に分けて加え、そのつどよく混ぜる。
4. ヨーグルトの半量を加え、混ぜる。Ⓐの半量を加え、ゴムべらで混ぜる。粉気がなくなったら、残りのヨーグルトを混ぜる。残りのⒶを加え、粉気がなくなるまで混ぜる。1cm角の柿を混ぜる。
5. 4つの型に生地を均等に入れ、平らにならす。トッピング用の柿を押し込むようにしてのせる。
6. 180℃（電気190℃）のオーブンで、20～25分焼く（竹串を刺して生地がつかなければ焼き上がり）。

※「きび砂糖®」は日新製糖㈱の登録商標です。
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/magpre1

3分で終わる、かんたんなアンケートです。

**抽選で10名様に、書籍『和食をつなぐ』をプレゼント！**

**応募締切：2021年11月30日（火）**

和食の歴史や文化の説明を織り交ぜながら、家で作れる上質なレシピを紹介。おすしとおせち料理も。

CLICK 詳しくは画像をクリック！

## 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11月号

| | |
|---|---|
| ［ 発行日 ］ | 2021年11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.