

レシピ提供

ベターホームのお料理教室

1963年創立、2024年で61周年。
全国15か所で料理教室を運営。
体験教室開催中！見学大歓迎♪

初心者、男性も大歓迎！！
男性専用クラスもあります♪



体験教室のご紹介

募集中 ベターホームのお料理教室



5月開講クラスが5/1(水)スタート！
和食の基礎のコースからパン・お菓子のコースまで、お好みに合わせて受講できます♪
←詳しいコース紹介はこちらから

注目の新コースをご紹介します！



話題の腸活！！

かんたん腸活ごはんコース

健康や美容をキープするためにカギとなる「腸内環境」。ベターホームの先生が考えた、身近な食材に発酵食品を組み合わせる「腸活ごはん」は、手軽に作れてくり返し作りたくなるおいしさです！



復刻版 30分の 時短 ヘルシー 500kcal献立コース



「忙しくて料理に時間がかからない」「誘惑に負けて食べすぎてしまう」そんな方にこそ、選んでほしい講習会です。

〈申込方法〉
お申し込みはお電話またはHPから。お問い合わせもお気軽に♪
ベターホーム協会 電話:03-3407-0471
[電話受付 月~金9:30~17:30 / 土日 9:30~17:00 / 祝日9:30~14:00]



春を感じる蒸し焼きサラダ♪



今月のレシピ 春野菜の蒸し焼きサラダ



今月のレシピは、春野菜をたっぷり使った蒸し焼きサラダです。春の味覚を集めたひと皿です。食卓からも春を感じましょう！

●材料 (2人分) [調理時間15分/1人分90kcal、塩分0.9g]

グリーンアスパラガス	4本	にんにく	1片(10g)
たけのこ(水煮)	40g	オリーブ油	小さじ2
マッシュルーム(白)	2個	塩	小さじ1/3
ミニトマト	6個	こしょう	少々
そら豆	120g	白ワイン	大きじ2

【作り方】

1. アスパラガスは根元の固い皮をむき、3等分に切る。たけのこは縦に5~6mm厚さに切る。マッシュルームは半分に切る。ミニトマトはへたをとる。そら豆はさやからとり出す。
2. にんにくは薄切りにする。
3. フライパンにオリーブ油と2を入れて温める。香りが出たら1を入れ、中火で2~3分焼く。
4. 全体に焼き色がついたら塩、こしょう、白ワインを加える。ふたをして弱火にし、2~3分蒸し焼きにする。



すぐに役立ち、一生使える

ベターホームのお料理教室

西千葉スタジオ

[住所] 中央区春日2-1-9テラス椿1B号室 JR西千葉駅 南口徒歩4分
[連絡先] 043-441-7030

※教室開催がない日は通じません。営業時間は日によって異なります。

◎教室申込み・お問い合わせはこちら→03-3407-0471

[駐車場] 無 ※近隣にコインパーキングあり

[ホームページ] <https://www.betterhome.jp/>



ホームページ

