



# シフォンママ工房通信

季刊通信  
シフォンママ工房情報紙  
2015 vol18  
1.1

発行:シフォンママ工房/企画・編集室 発行所:〒344-0043 埼玉県春日部市下蛭田200-1 Tel:048-752-7533 info@soy-chiffon.com

## 野菜大好き! ～長ねぎ～

寒い冬といえばお鍋!お鍋に欠かせないのがねぎです。ネギは古くから薬用野菜として利用されていましたが、ネギの白い部分にはビタミンCが多く、緑の葉にはカテロン・カルシウム・ビタミンKなどが豊富。なかでも、香りの成分アリシンは、ビタミンB1の吸収を助け、血行促進、疲労回復、殺菌などの様々な効果と働きがあります。

### こんな症状にも!

風邪予防・のどの痛みの緩和・血栓予防・心筋梗塞予防・がん予防・スタミナ強化

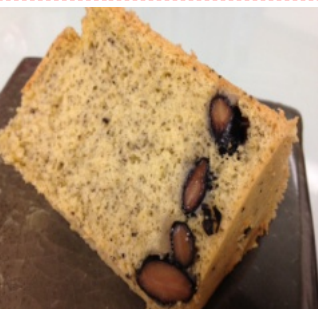
### 保存方法

新聞紙などに包んで冷暗所で保管します。

### 我が家のおすすめ ～ねぎのかき玉汁～

(材料) 長ねぎ1/2本、人参1/2本、椎茸2枚、卵2個、水4カップ鶏がらスープのもと適宜、塩・醤油少々片栗粉適宜

(作り方) 長ねぎは4～5cmに切り白髪ねぎにする。お鍋に水、長ねぎ、短冊切りにした人参、薄切りにした椎茸を入れて人参が柔らかくなって沸騰したら火を止め水溶き片栗粉を入れてよくかき回す。また火をつけてぐつぐつしたら溶いた卵を流し入れて火を止める。とろみがついているので身体が温まります。



庄和の黒豆を甘さ控えめに煮てシフォン

の底にぎっしり敷き詰めた黒豆好きにはたまらない贅沢なシフォンです。

原材料(小麦粉、おから、黒豆きな粉、グラニュー糖、サラダ油、黒豆)

## おすすめ!おからシフォン!

### 明けましておめでとうございます。

日頃よりおからシフォンをご愛顧いただきありがとうございます。

「身体にやさしいスイーツ」をコンセプトに食物繊維たっぷりのおからシフォンケーキを作り始めて6年になります。今年も原点に戻りコンセプトに合う、お子様の安心安全なおやつとして、そして健康に気を配りたい高齢者の皆様を中心にヘルシーなシフォンを考えていきたいと思っています。今年もおからシフォンを通してより多くの方々と出会えることを楽しみにしています。今年もどうぞ宜しくお願い致します。



## 季節のおからシフォン

柚子の精油成分で血行を促進! 芯からカラダを温める香り豊かなゆずを使ったシフォンです。  
ゆずシフォンは原材料(小麦粉、おから、卵、グラニュー糖、サラダ油、ゆず茶)

### おからシフォンの保存方法

シフォンママ工房のおからシフォンは防腐剤等一切使用していません。また生おからを使用しているため冷蔵保存を推奨しております。自然解凍で召し上がりた場合は自然解凍してください。  
消費期限  
冷蔵で4日間  
冷凍で2週間(自然解凍)



## おからシフォン教室紹介! 11月、12月のシフォン教室風景

11月・12月はダブルチョコと豆腐のシフォンのレッスンでした。豆腐は丸ごと使うので水が出やすいため冬限定のシフォンです。小5の仲良しさんのさきちゃんともちゃんも始めから最後まで一人でしっかり作れるようになりました。一般のティータイムでは来年の目標をお聞きしました。展示会を開く、色々なことに挑戦するなど皆さんとても前向きで... 最後はやはり健康でいなくてはいけないという結論



来年も皆さんのパワーを分けていただきながら頑張っていきたいと思っています。

## 生徒さんの作品紹介



フルーツロールケーキ(武田さん) ハードなお仕事をされてる中でいろいろなケーキに挑戦されています。これからも楽しみにしていますね!



クリスマスケーキ(土屋さん) お子さんに愛情たっぷりのケーキが出来上がりましたね。お子さんの嬉しそうな笑顔が目につかびます。



カンパーニュ(原澤さん) フランスパンの一種のカンパーニュはクリスマスには欠かせないひとつです。ドライフルーツとナッツが入ってとても美味しかったです。ごちそう様でした。

## ギフトシフォン承ります

シフォンママ工房では工房開店日以外でもご注文を承っています。お年賀や会合、ご挨拶におからシフォンはいかがでしょう。個包装以外にホールも承っています。地方配送も承ります。詳しくは048-752-7533までお問い合わせください。



## お客様からのお便り

先日、母の主治医の先生(男性)におからシフォンの説明をお願いしました。おからシフォンの説明を聞いて、初めて聞いた事でした。初めまして、おからシフォンに自信の品を持ち上げられて幸せな気分です。(M・Y)

おからシフォンは、母の主治医の先生(男性)におからシフォンの説明をお願いしました。おからシフォンに自信の品を持ち上げられて幸せな気分です。(M・Y)

