



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 vol19
3.1

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! ⑫ ～レタス～

寒さも少しづつ和らぎ温野菜から生野菜へ!
野菜サラダに欠かせないのがレタス。
レタスは種類により栄養価が異なりますが、玉レタス、サニーレタス、サラダ菜は鉄やビタミンB1・E・Cやカリウム、食物繊維を豊富に含んでいます。
こんな症状にも!
疲労・がん予防・体臭・不眠・冷え性・肌のトラブル

保存方法
湿らせたキッチンペーパーで包んでポリ袋にいれ冷蔵庫の野菜室で保存する。(野菜の栄養より)

我が家のおすすめ ～レタスチャーハン～

(材料) 生鮭2切れ、レタス6枚、長ねぎ1本、炒りごま適宜
(作り方) ①鮭は焼いてほぐしておく。レタスは手でちぎり長ねぎは小口切りにしておく。
②フライパンに油を熱し、鮭、長ねぎ、レタスの順に強火でさっと炒め、塩・コショウ少々・酒大1を加えてまたいためる。
③ご飯茶碗4杯分を②に加えマヨネーズ大3、オスターソース大3、醤油小1/2を加えて更にいためる。塩・コショウで味をととのえ器に盛る。いりごまをふりかける。

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、冷蔵庫で保存し、使用したいときに冷たいまま召し上がると美味しくいただけます。
消費期限
冷蔵で4日間
冷凍で2週間(自然解凍)

よもぎ餅のような風味が春を感じさせてくれます。
よもぎシフォンの原材料(小麦粉、おから、卵、グラニュー糖、サラダ油、乾燥よもぎ)



季節のおからシフォン
よもぎ



おからシフォン教室紹介!
1月、2月はベイクドチーズケーキとゆずシフォンでした。小麦粉の代わりにおからを良く混ぜて滑らかにするのがポイントです!手軽にできる一品です。ゆずシフォンはゆず茶を使い風味良く人気があつたお友達と作る教室も開催。楽しく作っていただきました。水曜コースでは整理収納アドバイザーの森さんからボックスシートのたみ方を教えていただきました皆さんも興味津々!親子シフォ

ンでは新しいお友達も加わり楽しく作ることが出来ました。



春の定番、桜のおからシフォンです。お祝いにもスタートの季節にぴったり!ほんのり桜の香りをお楽しみください。
桜シフォンの原材料
(小麦粉、おから、グラニュー糖、サラダ油、桜の塩漬け、桜葉パウダー)

おすすめ!おからシフォン!
桜



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。お彼岸や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。



生徒さんの作品紹介



苺大福(昆さん)
あんこたっぷり!とてもおいしそうです。いろいろ挑戦してみてくださいね。
豆腐クリームチーズ(武田さん)
お豆腐がパンにぴったりのクリームチーズが大変身!美味しかったです!
ハートのホワイトシフォン(原澤さん)
バレンタインにプレゼントしたそうで...アラジンをあしらった心のこもったデコですね。
カレーのパン(三上さん)
早速作っていただきありがとうございます。ふわふわ美味しいパンが出来上がりましたね!
ハリハリ漬け(原澤さん)
手作りとは思えないほどやわらかくてお味もちょうど良かったです。

お客様からの郵便!
お教室に参加をした時に、メレンゲを潰さないように注意しながら混ぜるのがポイントです。と教えて頂き何回か作って、うちにコツをつかんで、ふっくらしたシフォンが出来ました。おからシフォンは、カロリーも控えめです。とってもしっとりしています。おやつだけでなく朝食にもピッタリで、私のお気に入り、ココアとオレンジです。
(Y・K 30代)

