

# キャベツの米粉焼き 作ってみレシピ・18

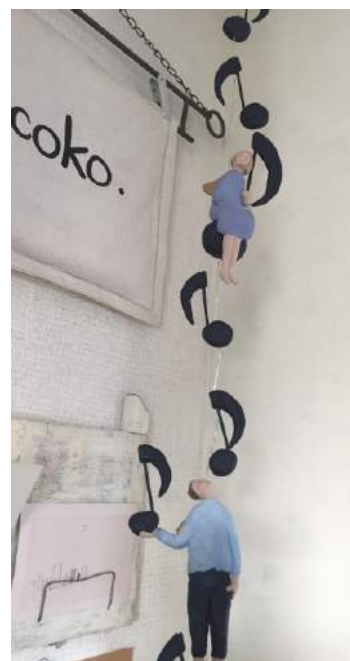
1. ボウルに米粉1カップと水1カップを混ぜる。
2. キャベツ大3枚 荒めの千切りとロースハム(ベーコン)も同じように切って塩と胡椒適量も一緒に1に混ぜる。
3. 熱したホットプレートにサラダ油を敷き、生地をお玉で直径7cmぐらいの円形になるよう流し入れ焼く。
4. 表面が乾いたら裏返し焼く。(焦げないように)
5. 3枚ぐらいホットケーキのように重ねて盛り付けるとちよっとおしゃれ。
6. とろけるチーズを乗付けても美味しい。

米粉で作るので表面がカリカリ中はもっちりお好きなたれでいただいでください。  
とろけるチーズを乗けると夕べいらづです。  
私は醤油で美味しくいただきました。  
枝元なほみさんのレシピ本で紹介されていて簡単でおつまみにもいいですよ。

## Furacoko, 手作り教室のご案内

3月の雑貨教室  
～ワイヤーの気球と  
鳥と花のモビール～  
のサンプルです。

3月の粘土教室  
～音符天使の  
モビール～  
のサンプルです。



★4月の教室 ★ 2回・4500円 (材料費込)

～一輪挿しと鳥と天使のモビール～

- \* 10時半～2時間くらい
- \* 家庭用オーブンで焼いて仕上げるオープン陶土で作ります。

1日目は形作り、

2日目は色ぬりをして仕上げます。

4月4日(火)・4月11日(火)

4月18日(火)・4月25日(火)

のいずれか2日間をお選びください。(毎予約)

- \* 持ち物・・・エプロン・色塗りの時のみドライヤー

## B・季節の人形・粘土教室



お色は紺とグレーのサンプルですが他に赤・紫・白があります。

## ★4月の教室★

### ～ 裂き織りバッグ ～(2回)

- \* 10時30分～2時間くらい (材料費込)  
4月6日(木)・4月13日(木)  
4月20日(木)・4月27日(木)からお選びください。(要予約)

\* 持ち物・・・エプロン

布を裂いた糸(紐)を縦糸も横糸もこの糸を使い織り上げます。ちよつと時間がかかります。仕上げに別の日が必要です。仕上げの日程は要相談です。(5月の教室の時にでも)今回はちよつと材料費と時間がかかります。

仕上げまで **3500円** になります。よろしくお願ひします。

場所(自宅にて)

〒971-8183

いわき市泉町下川字宿ノ川 71

柴田夏子

TEL 0246-56-5884

A・雑貨教室はメニューを参考に参加してみたい月にお申し込みください。(月1回)

- \* 日程は毎週木曜日 10:30 から 2時間くらい
- \* 参加費2500円(材料費込・)
- \* 材料によっては追加料金を頂く場合もございます。
- \* 持ち物・・・エプロン

B・粘土教室はメニューを参考に参加してみたい月にお申し込みください。

1つの作品を1日目は形作り、2日目は色塗りをして仕上げます(月2回)

- \* 日程は毎週火曜日 10:30 から 2時間くらい
- \* 参加費4500円2回分(材料費込)
- \* 材料によっては追加料金を頂く場合もございます。
- \* 持ち物・・・エプロン・色塗りの時にドライヤー

詳しい日程やメニューはFuracoko.便りやブログでお確かめください。

祝祭日はお休みです。

### A・雑貨教室メニュー

- 2月・ ~~白いフェルトのガーランド~~
- 3月・ ~~ワイヤーの気球と鳥かごと~~  
花のモビール
- 4月・ 裂き織りのバッグ
- 5月・ コレクションBOX
- 6月・ アンブレラ

### B・粘土教室メニュー

- 2月・ ~~ハート天使のモビール~~
- 3月・ ~~音符天使のモビール~~
- 4月・ 天使の一輪挿しモビール
- 5月・ コウノトリ赤ちゃん天使
- 6月・ ラヴェンダー天使

\*\*\*都合によりメニュー変更することがございます。\*\*\*

発行は不定期です。

ブログFuracoko.便りも

ご覧くださいませ。

AngelSeed.

Hand made

+

<http://furacoko-725.cocolog-nifty.com/blog/>

