

美味しそう!!

豆腐入り肉だんご

材料(2人分)

- ・豚ひき肉 ... 180g
- ・もめん豆腐 ... 1/2丁(約50g)
- ・玉ねぎ ... 1/2個
- ・レタス ... 適宜
- ・カレー塩(カレー粉、塩 各小さじ1/2)
- ・酒 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・揚げ油

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。ボウルに玉ねぎ、ひき肉、豆腐を入れて混ぜ合わせ、酒、しょうゆ、塩を加える。手で粘りが出るまでしっかりと練り、10等分して丸める。カレー粉と塩を合わせて、カレー塩を作る。
- ② 直径約18cmの鍋に揚げ油を1cm深さくらいまで入れ、中温(約170℃)に熱して①の肉だんごを入れ、転がしながら全体を揚げ焼きにする。器にレタスを敷き、肉だんごを盛りつけ、カレー塩を添えて出来上がり☆

M-3.2とP-4は冷蔵庫へ!!

ミネラルを豊富に含むこの商品は、これから暑くなる夏には冷蔵庫保存をおススメします。商品の持ちも良くはりますし、何といても、使う時に冷たくて気持ちが良いですヨ☆
お風呂あがりに全身に使ってもOK!!
さあ、今すぐ冷やしちゃう!!



カチューシャDEオシャレ

アレンジって何だかムズかしそう...
ヘアアレンジって、やりなれていないと、けっこううまいかなが、たりしますよね... そんな時はちょっとヘアアクセでオシャレ感をアップさせちゃいませう(笑)簡単にオシャレ感アップで、まだまだ人気のアイテムがカチューシャ♡♡♡

① 手にして髪全体を左サイドにあつめて、ゴムで結ぶ。取のちゅうと上あたりが目安です。

② 毛先をカカラやアイロンで巻くともっとカワイイ♡

③ ひとつに糸を結んだ毛束を両手でまぐすように広げてボリュームを出す。30分少し逆毛をたててもカワイイです。

前髪をサイドに流して、カチューシャをつけて出来あがり!!

簡単カワイイヘアアレンジの完成です!!
あはたもこの夏にぜひチャレンジを!!

CCC新聞

7月号