



春巻きの皮で！ パスタキッシュ

〈材料〉16センチの型ひとつ分

お好みのショートパスタ	30g	卵	2個
春巻きの皮	3～4枚	牛乳	50cc
ほうれん草	1/2束	生クリーム	50cc
玉ねぎ	1個	ピザチーズ	30g
ベーコン	3枚	オリーブオイル、塩	適量

準備：オーブンを180℃に温める

Recipe

① パスタ、ほうれん草の順にゆでる

お鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を入れてパスタをゆでる。パスタをすくいあげたら、同じお鍋でほうれん草をさっとゆでて水に放す。

まめ知識
パスタはゆで時間の表示より、1分長めが丁度いいですよ！



② 玉ねぎとベーコンを炒める

フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎの薄切りと5ミリ幅に切ったベーコンを炒める。

まめ知識
玉ねぎは繊維を断ち切るようにスライスすると早くしんなり。甘みも増しますよ。



③ 卵液を作る

ボウルに卵を溶いて、牛乳、生クリーム、ピザチーズを混ぜ合わせる。



④ 型に春巻きの皮を敷く

型に油を塗り、春巻きの皮を3～4枚ずらしながら重ねる。



⑤ 具材を合わせて焼く

③に①と②を入れて混ぜ合わせた具材を型に流し入れ、180℃のオーブンで30分焼く。ふくらんだ生地がいったん落ち着き、粗熱が取れてから切り分ける。



簡単

目にもおいしい 旬ごはん

パスタキッシュ

外は寒いけれど、心も体もあたたかくなる簡単レシピをご紹介します。春巻きの皮を使って簡単に作れるキッシュはおもてなし料理にも。パスタ入りなので、これひとつで主食級ですよ。

あわせてCooking!

マンハッタンクラムチャウダー風 パスタスープ

野菜とあさりのパスタ入りスープは栄養満点！
体の芯からポカポカになりますよ。



<材料>

あさり水煮缶 1缶/トマト缶 1缶/お好みのショートパスタ、
じゃがいも、にんじん 各適量/オリーブオイル/塩少々

① じゃがいも、にんじんをサイコロ型に切り、オリーブオイルを敷いたお鍋で軽く炒める。あさりの缶汁、トマト缶、トマト缶分の水を合わせて野菜に火が通るまでゆでる。

② 塩で調味し、熱々の鍋にパスタを入れてひと混ぜしたら火を止める。しばらく置いたら、あさりを入れて温めなおす。

まめ知識
パスタは、熱々のスープに入れておけば食卓の準備をしているうちに硬さもほどよく、とろみもついてきます。

「旬ごはん」レシピをウェブにてさらに掲載中♪ スマイルママコム 旬レシピ

検索

A 家づくりの基本知識を身に付けてから 無理のない適正予算を考えましょう。

何から始めればいいのか？
どんな会社があるの？家づくりって本当に分かっていくのですよね。後悔や失敗がつきものといわれる家づくり。そうならないためには、まず基本知識を身に付けることが大切です。ムリのない予算の考え方を始め、住宅会社との違いや価格、快適に暮らしてお財布にもやさしい家にするコツ、土地探しの進め方など、家づくりには「知っておくべきこと」がたくさんあります。

「家づくり学校」では、これらの内容を個別相談、セミナーで分かりやすくお伝えしています。あなたも家づくりの基本知識を学ぶことから始めませんか？

竹内さんからのアドバイス / 子育てしやすい家にするための3つのポイント

- 1 リビングに子どもの居場所をつくる**
目が行き届くリビングにあそび場や勉強スペースをつくれれば、いつも様子が見守ることができて安心です。
- 2 子ども部屋には可変性を持たせて**
個室を必要とするのは中学生位から。成長に伴い、間仕切りで個室にできる部屋にしておくといでしょう。
- 3 リビング中心の間取り**
自然と家族が顔を合わせるので、成長しても子どものコミュニケーションが取りやすくなります。

子育てのお悩みスッキリ解消

教えてアドバイザー！ 子育てのお悩みQ&A

File.12 子育て世代の家づくりで気を付けることは？

子育てに悩みは付きもの。子育ての日々のお悩みに専門アドバイザーが熱いハートでアドバイス！

Q 子育て世代の家づくりで、気を付けることは何ですか？

賃貸アパートに住んでいますが、子どもの成長と共に手狭に…。マイホームを検討し始めました。子どもがいる家庭の家づくりでは何に気を付けたら良いですか？今の家賃並みで無理なく建てられますか？

(川越市 まなママ/0歳女児と年中男児のママ)



回答アドバイザー



家づくり学校 川越校

家づくりアドバイザー 竹内 慶子さん

住宅情報誌を発行する中で築いたネットワークを駆使し、家を建てたい方と地元企業をつなぐ橋渡し役として数多くの家づくりをサポート。本音トークのアドバイスが好評を得ている。幼稚園教諭の経験を生かし、子育てママの家づくりを応援中。



家づくり無料相談&優良住宅会社紹介サービス

新築・リフォームの会社選びは 「家づくり学校」へ！

相談・紹介
無料

子育てママの家づくりを応援 まずは個別相談から！

専任アドバイザーが会社提案から見学の手配、土地探しまでしっかりサポート！だから、子育てに家事に忙しいママも効率よく家づくりが進められます。

キッズコーナー、授乳室、おむつ交換台を完備。お子様連れでも安心してご利用いただけます。

平日もご相談を受付中！ママとお子様だけでも大歓迎。

初心者必見！
家づくりセミナー開催中！
12/10(日) 13(水) 24(日)
10:00～12:00 セミナー後は個別相談会開催

知って得する家づくり！ 会社選び、まるわかり教室



竹内 慶子
家づくりの疑問や不安は知識を身に付けることで解決できます。知っておいて欲しい大切なことをストレートにお伝えします

ここがポイント
・何から始めればいいのか？
・無理のない予算の考え方は？
・どんな会社があり、どのくらいで建てられる？
・信頼できる会社の選び方とは

今後のセミナー日程はHPでチェックしてみてください

家づくり学校 川越校

ご予約
お問い合わせ

049-265-7422

川越市脇田本町15-10 三井生命川越駅前ビル9F
(1FはLAWSONさん)
10:00～19:00(火曜日定休)

家づくり学校 川越



川越駅西口から徒歩1分

無料指定駐車場完備
パーキング西口24
(川越市脇田本町1-1)
をご利用ください。
無料サービスチケットを
お渡しします。



材料協賛: (M) マミー・マート