

くぼたのうけん秦野教室



# しなプッシュー通信

Vol. 13



## 教室の様子

開講から半年が経ちました。4月は別れと出会いの季節ですね。お母さんの仕事復帰で退会することになり別れのお子さんもいましたが、10月から通いくぼた式育児法の良さを実感してくれていました。「下の子ができたらぜひ早い時期から通わせたいです。」と言ってくれていました。私たちも開校から半年、教室での子どもの成長から改めて勉強させられることがたくさんありました。これからもたくさんの親子さんに出会えていけたらなと思います。

## ブレインフードレシピ

### かぼちゃとピーマンの スペイン風オムレツ

〈材料〉2人分

- ・卵... 2コ
- ・かぼちゃ... 50g
- ・玉ねぎ... 1/4コ
- ・ピーマン... 1コ
- ・ベーコン... 1枚
- ・オリーブ油... 適量
- ・牛乳... 大さじ1
- ・塩... 少々

〈作り方〉

1. かぼちゃは1~2cm角で切り、たまねぎはピーマンはあらかじめ細切りにし、耐熱容器に入れ、オリーブ油を大さじ1を回し入れラップをしレンジで3~4分熱する。
2. ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を入れよく混ぜ、1を加えて塩で味をととのえる。
3. フライパンにオリーブ油を少く熱し2を流し入れる。混ぜながら加熱し、半熟になったら、7タテで弱火で焼く。返して両面を焼く。お好みでケチャップをのけて下さい。



入会金 ⇒ 11,000円

**0円**

5月31日まで



体験レッスンも随時受付中  
お気軽にお問い合わせください。

秦野駅南口 徒歩5分

くぼたのうけん秦野教室

TEL : 0463-57-2582

住所 : 秦野市尾尻181-15 アルカディアアイル105  
(駐車場あり お問い合わせください)

