

特集
お弁当
レシピ



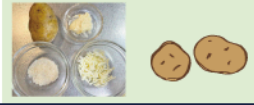
じゃがいもの簡単グラタン

美味しいね♪

常備野菜の代表、じゃがいもの旬は春と秋。
子どもが大好きなマヨネーズ使った、旬の野菜レシピをレパートリーに加えてみてくださいね。

【材料】

- ・じゃがいも … 2個
- ・マヨネーズ … 適量
- ・チーズ … 適量
- ・パン粉 … 適量



01



じゃがいもは皮ごと洗ってラップに包み、電子レンジで5〜6分加熱する。

02



加熱後ボウルに入れてフォーク等で潰し、マヨネーズを加えて混ぜる。

03



耐熱皿に②を入れ、チーズとパン粉をふりかけて、オーブントースターで5〜6分焼く。

完成!



もっと知りたい！
栄養素について



じゃがいも

じゃがいもは炭水化物やビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富です。中でもじゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんが守ってくれるの

で、加熱調理しても壊れにくいという特徴があります。ビタミンCは抗酸化作用があり、皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力を高める働きがあるとされています。

無料体験レッスン開催中

ENGLISH!



英会話教室

2歳からはじめられるアットホームな英会話教室。英会話を通して多国籍講師と世界の文化に触れることができます。

季節のパーティーやお泊り留学など楽しいイベントを毎月開催しています。無料体験レッスンも随時開催していますので気軽にお問い合わせください。

英会話クラス

- 親子：¥5,500
- 幼児：¥7,150
- 小学生：¥8,250
- 中高生：¥9,350
- 社会人：¥10,450

フォニックスクラス

- 対象：年長〜小学生
- 週1時間：¥7,700
(会費とセット)：¥6,050
- 週2時間：¥9,350
(会費とセット)：¥7,700

文法クラス

- 対象：小学生〜高校生
- 週1時間：¥7,700
(会費とセット)：¥6,050
- 週2時間：¥9,350
(会費とセット)：¥7,700

プライベート セミプライベート

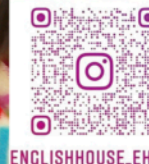
- 対象：〜大人
- プライベート
¥4,950〜¥6,600/回
- セミプライベート
¥3,080〜¥4,730/回

▼教室やレッスンの様子はこちらをご覧ください▼

ホームページ



Instagram



Youtube



ENGLISHHOUSE_EHIME

English House
☎ 0898-33-1507

今治校：今治市郷本町3丁目3-36
新居浜校：新居浜市西の土居町2丁目12-2 2F南側