

地元で楽しむ食と暮らし

高槻マルシェ

高槻阪急 地階
食料品売場

日々の暮らしの中心にある「食」。食べることは、生きるためだけでなく、心豊かな暮らしを送るためにも欠かせません。こだわりの食生活を提案するナビゲーターが、「食」を楽しむためのあれこれをお教えます。米粉を使った焼き菓子について、グルテンフリーのお菓子教室をされている岸岡貴子さんに教えてもらいます。



今月のナビゲーター

SLOWBAKE

岸岡 貴子さん

辻製菓専門学校を卒業後、洋菓子店に勤務。体調を崩したことがきっかけでグルテンフリーに興味をもつように。2019年より米粉を使ったお菓子教室をオープンさせる。

ティータイムを彩る 米粉をつかったカラダに優しい焼き菓子

グルテンフリーで注目を集める「米粉」。しかし、「グルテンフリーって美味しいの?」「米粉のお菓子作りは難しそう」なんてイメージが先行しがちです。でも、米粉は小麦粉に比べて混ぜやすい・溶けやすいという性質があり、お菓子づくりに最適です。お菓子は一口食べるとほっと心が和み、暮らしに彩りをもたらしてくれます。でも、体の負担になってしまうのは悲しいですね。今月はそんな悩みを解消してくれる、米粉をつかった焼き菓子をご提案いたします。

キッチンステージでナビゲート

11.5[金]~7[日]

午後1時、午後3時の2回(各回約30分)

場所:地階 食料品売場 キッチンステージ

りんごのペニエやヴィーガンブラウニー、さつまいものフィナンシェなど、紅茶にぴったりの焼き菓子のレシピが登場します。



WEBで
さらに詳しく

岸岡さんが提案する
レシピの詳細はWEB
をご覧ください。



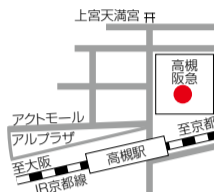
高槻阪急

高槻市白梅町4-1

営/午前10時~午後8時

*営業時間は変更になる場合がございます。

☎072-683-0111



まだまだの人も、
そろそろの人も。



日本全国一斉
約60ヶ所同時開催

※2019年度と2020年度は全国各地で勉強会を開催し、15,000組以上の方々に家づくりの基礎知識を学んでいただきました。
※2019年度:2019年4月~2020年3月、2020年度:2020年4月~2021年3月(2021年4月 弊社調べ)

後悔しないための 賢い家づくり勉強会

満足度
93%

参加
無料

日時・会場
11月14日(日) 13:00-15:30【12:45開場】

【北大阪ブロック 高槻市会場】
高槻商工会議所 3階会議室

予約制
キッズルーム有
-2組様限定-

- ☑ 建て方を間違えると凶器になる!
命を守るために知っておきたいポイント。
- ☑ 誰も教えてくれない!!
本当に良いハウスメーカー、工務店の見分け方
- ☑ 建築家のデザイナーズ住宅を
安く建てるための方法とは?
- ☑ 2025年の建築基準法省エネ基準義務化とは?
- ☑ 3割引で住宅を取得する方法とは?
- ☑ 1級建築士という肩書きに惑わされない、
使い勝手の悪い素人プランの見分け方
- ☑ お得な土地の見つけ方は?
- ☑ マイホーム購入のタイミング、
あなたにとって最適な時期は?

新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針に基づき
換気及び8組様に限定して開催させていただきます。
またご参加者の方には、ご入室時に①不織布マスクの着用、
②手指の消毒(入り口に消毒液を設置しております)、
③ご入場時の検温をお願いしております。

【予約・お問合せ先】
※電話またはHPよりご予約ください。

R+house 高槻
園タウンメイト



-講師紹介-

福澤 謙氏

全国で
大人気の
講師

ハイアス・アンド・カンパニー株式会社
(東証マザーズ上場)にて約10年間全国各地100社以上の住宅会社、ハウスメーカーのコンサルティングに携わる。現在は独立し、全国各地の住宅会社から依頼を受け住宅検討者の目線に立った勉強会を実施。住宅業界の表も裏も見てきて得た自身の経験を活かし「賢く家を建てるための知識」を勉強会で紹介します。また、「少し知るだけで家計への負担が劇的に軽くなる」住宅を手がける前に知っておきたい知識もご紹介します。



TEL.0120-919-954
WEB. rplus-townmate.jp



11月27日(土) ①11:30 ②14:30

箕面市立文化芸術劇場

大阪府箕面市船場東3-10-1

TEL:072-726-3000

「千里中央」から阪急バス 7番・11番乗り場より約10分乗車
「新船場南橋」下車徒歩3分 / 「箕面」から阪急バス 千里中央行き約15分乗車「新船場南橋」下車徒歩3分

◎チケット料金【全席指定】3,300円
※2歳から有料(2歳未満でも座席が必要な場合は有料。膝上鑑賞は1名のみ無料)。

箕面市民割引 2,800円 入場身分証明証のご提示にて確認が必要

プレイガイド チケットぴあ/ローソンチケット/e+(イープラス)/CNプレイガイド/楽天チケット
コンビニでも購入できます セブンイレブン/ローソン/ファミリーマート/ミニストップの直接購入が便利!

お問い合わせ キョードーインフォメーション
0570-200-888(月~土 11:00~16:00)

※車椅子ご利用のお客様はお電話にてお問い合わせ下さい。
※新型コロナウイルス感染症対策として感染予防ガイドラインに則り公演を開催致します。

おかげさまで10周年! 専門店だからできる高価買取!!



10/19(火)現在の金相場による買取価格 K18 → 5,227円



千里丘西口より徒歩約2分
入りやすい1階路面店
目の前にコインパーキング有り!
(有料) ※1時間無料駐車券をお渡します(ご成約の方に限り)

買収&販売 ボスフル千里丘店

当店でのお客様の商品を
目の前で一点一点、丁寧にスピード査定!

買収&販売 ボスフル千里丘店
摂津市千里丘1-10-3 営/11時~18時30分(日祝~17時)
定休/毎週木曜日、第2・4水曜
☎06-6330-5011 www.bossfull.com

◆QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。 ◆本紙に掲載している表示価格は、特記以外は税込み価格です。

庭木1本から承ります!



- お客様とのお約束
- ☆庭木1本より明瞭料金
 - ☆土日でもOKです
 - ☆トイレはお借りしません
 - ☆お茶はご遠慮します

シティライフをご覧の方へ

生垣剪定幅1m(高さ2m)
通常2,200円を 先着
(税込) 10名様
1,100円

1本からの
お庭サービス ガーデンエクスペリエンス
大阪支店/茨木市桑田町4-1 営業時間/9:00~17:00 ☎072-665-8371

From CityLife LINE公式アカウントがOPEN



地域ニュースをダイジェストで配信!
友だち追加は「シティライフNEWS」で検索
もしくは右のQRコードから!!

