

コスモスベリーズ 11月号

道東本店便り

暖房機の点検はお早目に 帯広市大通南24丁目1 作ってみよう!

季節は着実に冬へと進んでいます。季節の変わり目 暖かくして ほかほか 美味しいもの食べて 身体の奥から 体調を整えましょう

おすすめレシピ!

栄養満点かぼちゃのポタージュ

バナソニック ミキサー

ソイリッチ



乾燥大豆と水で作る豆乳
「完全豆乳」が
30分で完成
しちゃおう!
完全豆乳メーカー
ソイリッチ

SOYWS01

16800

MX-X501 円 (税別)

13500 円 (税別)

ミキサーで簡単!

なべにバターを入れて玉ねぎを炒め
かぼちゃを加えて
お水と固形スープで煮る

さまして1分間 ミキサーにかける

鍋に移し煮立たせ豆乳を加える

味を整える

美味しくて
あったまるし
栄養満点!



玉ねぎ 中1/4

バター 10g

かぼちゃ 250g

固形スープ1個 水500ml

豆乳 100ml ソイリッチで作ろう

砂糖 塩 コショウ 少々

材料



いやぁ華やかだった!
社交ダンス体験会終わりました



クイッククイックスロー
少しステップしただけで
汗がにじむ
楽しく運動できました



難しそうだけど
ちょっと出来てきた
なんか楽しい



人気の谷川流足圧マッサージ

ふみっしーさん 再び来ます!

11月29日(日) 午前10時より 道東本店 2F



道東電機住宅リフォーム

24-2544

まずはお見積り
してみましょう

あったかお風呂

清潔トイレ



洗面化粧台

ふくらはぎマッサージ

SNSで大人気!

ゴリラのひとつかみ

アテックス
AX-HJ360

5400 円 (税別)

ドウシシャ

GRF-2401

5000 円 (税別)

本店に展示あります

ふくらはぎ

