

5月号

(第6回)

薫風 緑樹をわたる季節となり、お健やかに
お過ごしのこととお慶び申し上げます。

1月から行事が多くハレの日の食事が並ぶ家庭も多いのではなからたでしょうか。
ハレの日(非日常)ケの日(日常)にメリハリをつけ生活し食生活と生活習慣を
見直してみてもはどうでしょうか。

使い道がないからと捨ててしまう野菜の皮や芯、こうした野菜くずを煮込んで
作るだし(ベジプロス)野菜の切れ端は栄養の宝庫です。

おいしく作るコツは5種類の野菜くずを集め複数の野菜の旨みが混り合い
味に深みが増します。味・色の決め手は、玉ねぎの皮やハタ、是非入れて下さい。

作り方は両手一杯の野菜くずをよく洗い水 1300mlを注いだ鍋に

料理酒小さじ1を加え、弱火で20~30分煮込むだけです。

アクモナイトケミカル(免疫カヤ高酸化を高める天然の化学成分)

ザルでこせばきれいな黄金色のだし汁の出来上がり。

いつも料理に使うダシや水をベジプロスに替えて体に良いだけでなく
料理の風味が豊かになります。

野菜不足も解消!! 冷凍保存もできるので活用してみてもいかがでしょうか。

リズムある規則正しい生活と適度な運動、質のよい睡眠をとるよう
心がけてみるはいかがですか。

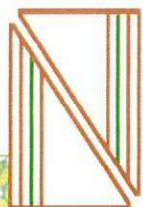
乗富材木店では、家の悩み相談も承りまわっております。

大切な家、思いのある家だからこそ、その時々家族構成であつたり

少し傷んできた所に手を加えながら永く住まわっていただく皆様の
身になって少しでもお手伝い出来ればとリフォームさせていただいております。

どんな小さな事でもかまいません、お気軽にお声かけ下さい。

軽暑の心地よい季節、体を冷やさないようにご自愛下さい。



NORITOMI

ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

乗富材木店