

日	月	火	水	木	金	土
26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	1 大安	2 赤口
3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝
10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引
17 先負	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負	23 天皇誕生日 仏滅
24 大安 31 赤口	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安



ロート製薬
オバジアクティブサージ
プラチナイドローション
オゾン史上最高純化純水。
透明感あふれるハリツヤ・美白前に。



明治
活参28
医薬品
高麗人参の中で、最も多くのサボニンを含む六年根紅参を使用。疲れ・だるさ、ストレスも解消します。かぜ薬と一緒に飲むと効果的です。



ルナレーナ
リップエッセンスOG
女らしさはくちびるから！
みずみずしい潤いがずっと続く、
リップ専用美容液。
オーガニック成分配合・界面活性剤不使用で、唇の荒れを防ぎます。

Healthy recipes

目指せ美肌!白菜と豚肉のミルフィーユ豆乳鍋

相 栄養士
当 市山 香織 (博多口店)



旬の食材 白菜 ・エネルギー 1人あたり384kcal

【材料(2人分)】

白菜……………250g
豚バラ肉……………150g
人参……………1/4個
しめじ……………1/4個

A 豆乳(無調整)……………200ml
めんつゆ(2倍濃縮)……………50ml
水……………200ml

【作り方】

- ①白菜を豚肉と交互に重ねて、鍋の深さに合わせて切り、鍋に並べる。
- ②人参は薄切り、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ③混ぜ合わせたAを鍋に入れ中火で煮る。



Healthy recipes

旬の食材 白菜 ・エネルギー 1人あたり384kcal

目指せ美肌! 白菜と豚肉のミルフィーユ豆乳鍋



【材料(2人分)】

白菜	250g
豚バラ肉	150g
人参	1/4個
しめじ	1/4個
A 豆乳(無調整)	200ml
めんつゆ(2倍濃縮)	50ml
水	200ml

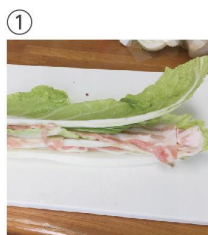


【2017年12月レシピ】
目指せ美肌!白菜と豚肉の
あったかミルフィーユ豆乳鍋

博多口店 栄養士
いちやま かおり

市山 香織

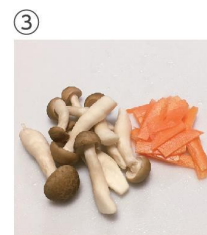
カレンダーを見て誰でも簡単に作れるようにと心がけ考えました。手が込んでいそうでも意外と簡単にできるミルフィーユ鍋。是非、旬の白菜と豆乳でカロリー気にせず美肌を手に入れてください。



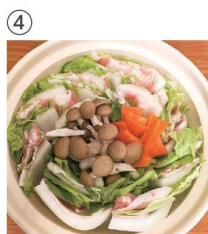
① 白菜を豚肉と交互に重ねていく



② 鍋の深さに合わせて切り、鍋に並べる。



③ 人参は薄切り、しめじは食べやすい大きさに切る。



④ ②で食材を並べた鍋の中央に③の人参・しめじを入れる



⑤ Aの豆乳・めんつゆ・水を混ぜ合わせる。



⑥ ⑤で混ぜ合わせたAを鍋に入れ中火で煮る。