



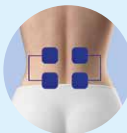
Tayori no Kobako

便りの小箱

No.383

再現性の向上に「ルコエゴルフ」

「ルコエゴルフ」は、世界で戦う選手たちを支えるトップトレーナーと共に開発した、筋電気刺激機器です。理想のプレーを追求するプロ・アマすべてのゴルファーのために、3つの出力モードを搭載し、目的に応じて使い分けることで、再現性の向上をサポートします。



国産素材で作られた青汁

「減肥くわ青汁」は、桑の葉や抹茶、乳酸菌が配合されています。桑の葉には、青汁の代表的な素材のケールと比較しても、β-カロテンやビタミンB1、食物繊維などが豊富に含まれています。また、栄養成分が損なわれない独自の製法で作られているのも特徴です。

飲み口 まろやか

減肥くわ青汁



- 糖質が気になる方
- お酒を飲む機会が多い方
- 脂っこい食べ物が好きな方
- 食生活が偏っている方
- 甘いものが好きな方
- 健康に気を使っている方

免疫力や美肌に「うるい」

スーパーでも見られるようになった「うるい」ですが、シャキシャキ感とぬめりが特徴のお野菜で、4月から5月にかけて旬を迎えます。主な栄養素はビタミンCで、抗酸化作用や美肌効果のほか、免疫力を高める働きも期待できます。今回はうるいを使った「うるいの酢みそ和え」のレシピをご紹介します。

- 1 全体を軽く水洗いし、葉と茎に切り分けます。鍋にお湯を沸かし塩を少々入れます。

うるいの酢みそ和え



- 2 茎から葉の順に鍋へ入れていき、15秒～30秒ほど湯がきます。ボウルに★を入れて混ぜ合わせます。

- 3 冷水で冷まし、水気を切ります。食べやすい大きさにカットし器に盛り付けます。混ぜた★を添えて完成です。

うるい 100g | ★白みそ 大さじ1 | ★酢 小さじ2
★みりん 小さじ1/2 | ★醤油 小さじ1/4 | 塩 少々 |

材料
(2人分)