



Tayori no Kobako

便りの小箱

No.386

マイクロカレント専用導子

対応機器に接続することで、アイシングとマイクロカレントの同時アプローチで筋肉や関節のトリートメントやクールダウンまでこなす「ヒーリングカレント導子」が登場！掴みやすいグリップ形状と肌へのソフトな接地感を実現する丸いヘッド部の採用で、スムーズな使用が可能です。



運動好きの方やEMS機器をお使いの方に

「飲むトレ」の主原材料は、高い品質管理の下、小林香料株式会社が生産しているHMBカルシウムです。この成分は必須アミノ酸を摂取したときに体内で生成されますが、その量はわずかしかなりません。飲むトレではこの成分を飲みやすいオレンジ味のサプリメントに凝縮しました。

バランスサプリメント（HMBカルシウム含有食品）



飲むトレ

独特な香りの野菜「パクチー」

「パクチー」は、その独特な香りから好き嫌いがはっきり分かれる野菜です。この香り成分の1つであるゲラニオールには、エストロゲンの働きを高める作用があり、ホルモンバランスを正常化する効果が期待されています。今回は、「ささみとパクチーの鶏だし和え」のレシピをご紹介します。

- 1 パクチーの根元を切り落とし、3～4cm幅に切ります。



- 2 耐熱容器にささみを入れて酒をふり、ラップをして600Wのレンジで3分加熱します。ラップのまま粗熱をとり、手でほぐします。

- 3 ボウルに★を入れて混ぜ合わせます。ほぐしたささみとパクチーを加えて和えます。お皿に盛り付けて完成です。

ささみ 100g | パクチー 1袋 | 酒 大さじ1 | ★塩 小さじ1/3
★鶏ガラスープの素 小さじ1/2 | ★ごま油 小さじ1

材料
(2人分)