



かなこ

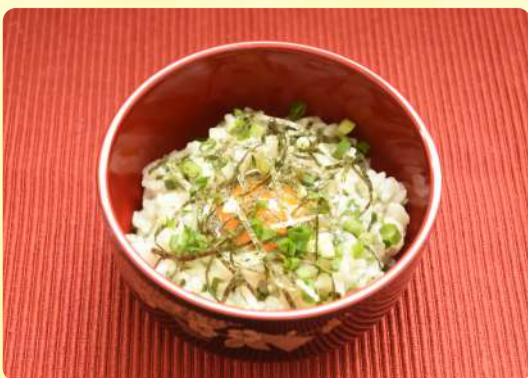
正月のお休みで食べ過ぎ、飲みすぎた胃腸の調子のことを
考えて美味しいヘルシーなレシピをご紹介します!

ケールのお粥

材料(2人分)

お米 ... 1/2合
水 ... 600ml
ケール ... 3枚
鳥ガラだし ... 適量

トッピング 玉子・きざみ海苔



高麗人参のお粥

材料(2人分)

お米 ... 1/2合
水 ... 600ml
高麗人参 ... 5本
鶏むね肉 ... 100g
しいたけ ... 4個
鳥ガラだし ... 適量

トッピング 高麗人参の葉・なめ茸



お粥の作り方(共通)

- ①米1/2合を研ぐ
- ②米を30分~1時間程度水に浸けて、ザルに上げる。
- ③鍋に米と水600mlを入れ煮る。(混ぜない)
- ④白く煮立ったら弱火にして少し混ぜる。
- ⑤だしとそれぞれの具材を入れ、30分ほど煮込んで完成!



粒だより

2020年1月

37粒目



旧年中はひとかたならぬご厚情をいただき本当にありがとうございます。

ピカイチ野菜くんの2020年は「にんじんジュースやミックスジュース、青汁などの更なる品質の向上」「期間限定ジュース製造」などさらに、健康と美味しさを重視したジュース造りを手掛けて参ります。また、皆様にとって、より利用しやすくなるように「更なるサービスの向上」も取り組んで参ります。

皆様に「ピカイチ野菜くん」を知って良かった。と思って頂けるように社員一丸となって尽力してまいります。いたらない所も沢山ございますが皆様からのお言葉をささえに改善、努力を惜しみません。

皆様、今年度もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

＼チャレンジしましょう！ ほりえのぬりえ

今号は「ほりえのぬりえ」を実施します。
右のイラストに色をぬって個性豊かな作品にしてください。
ご応募いただければお抽選でプレゼントをご用意しております。
今回は、表紙や突撃レポートにちなんだイラストです。
作品の掲載は4月号となります。
たくさんのご応募お待ちしております!

抽選で
3名様に

冷凍ジュースお試しセット100ml×10パックプレゼント!

今月のぬりえを送っていただいた方の中から抽選で3名様に
「冷凍ジュースお試しセット100ml×10パック」を差し上げます。
さらにご応募の方皆さんにファイバーレシピプレゼント!

「冷凍ジュースお試しセット100ml×10パック」の紹介

全4種類の味が入った大人気のセット!

100ml×10パック【セット内容】

にんじんりんごレモンジュース	×3パック
皮ごとゆず de 人参ジュース	×3パック
手摘みカシス de 人参ジュース	×2パック
にんじんレモンジュース	×2パック



応募方法 お好きな色でぬった右絵を点線にそって切り取り封筒に入れて下記あて先にご応募ください。

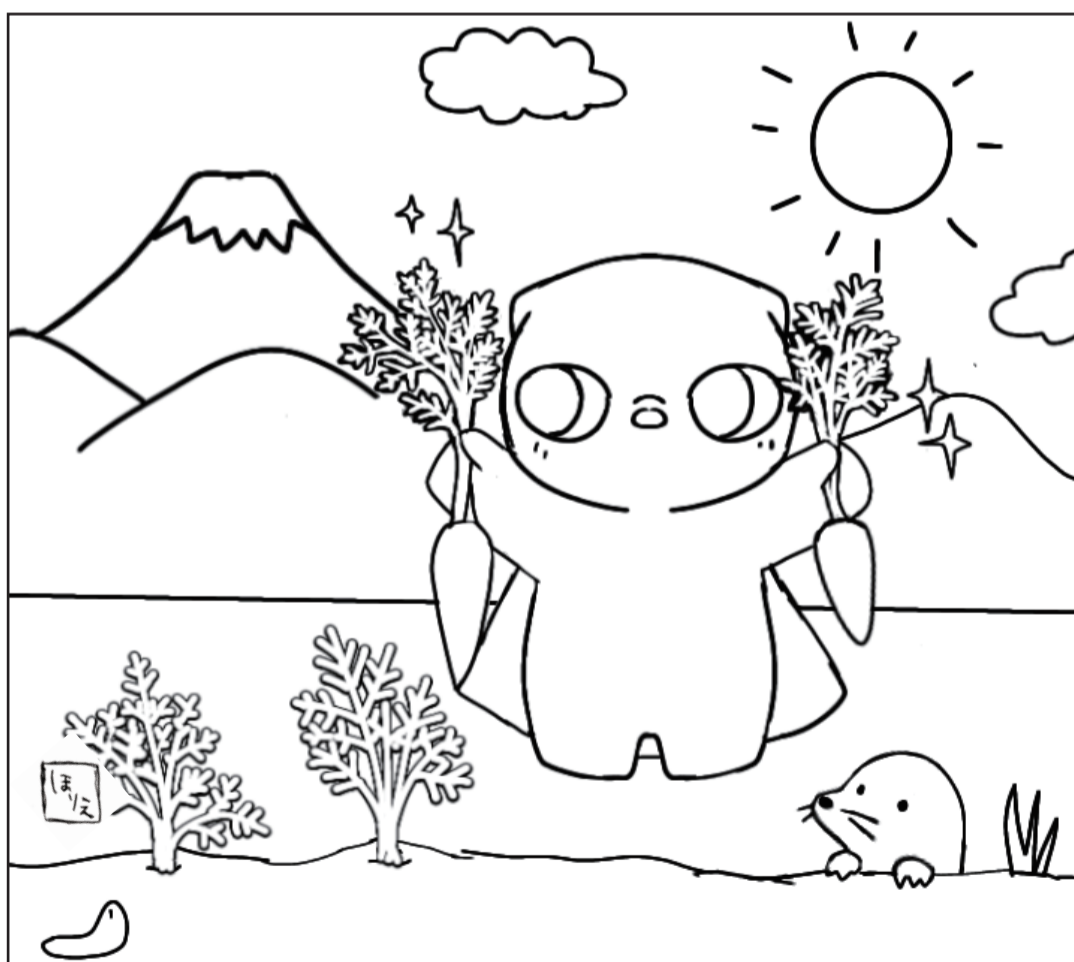
あて先 〒419-0123 静岡県田方郡函南町間宮 897-1
株式会社一粒万倍「ほりえのぬりえ」係

応募締切 2020年2月29日(土)当日消印有効
※いただいた作品は4月号粒だよりに掲載させていただきます。

1月号
特別企画!

ぬりえをお好きな色でぬってください。

はさみを使ってお切りください



ペンネーム(あれば)なければイニシャルで掲載します

ご住所

氏名

電話番号