

“糖たんぱく”が悪玉コレステロールを減らす

作りおきキノコで 確実にやせる



1人分 21kcal
塩分 1g
コレステロール 1mg
調理 10分

キノコで“メタボ血”が防げてやせるワケ

- ① 糖たんぱくが悪玉コレステロールを減らす
キノコの細胞壁の成分、糖たんぱくは、脂肪を消化する酵素の働きを抑える。食事とった脂肪分が消化されずに排出されやすくなる。
- ② 食物繊維が余分な脂肪を排出させる
キノコは100g中3～5gと食物繊維を豊富に含む。この食物繊維が腸内のコレステロールをからめとり、体外に排出させる。
- ③ 低カロリー食品なので摂取カロリーが減らせる
キノコは100g当たり10～25kcal程度と低カロリー。料理に使うとボリュームが出て、満腹感を得ながら摂取カロリーを減らせる。

土鍋ごはん



新米のおいしい季節です。ごはんを炊飯器で普通に炊いてもよいのですが、少しこだわっておいしい「銀シャリ」を炊いてみましょう。3つの点にこだわると、つややかな銀シャリがいただけます。

①**精米日が新しい**
精米した米は時間がたつほど味が落ちてしまいますので、夏は精米から15日、冬は1ヶ月が目安です。食べる前に精米するのがベストです。

②**土鍋で炊く**
手持ちの土鍋で手軽にごはんが炊けます。研いだ米と分量の水を土鍋に入れ、強火で十分に沸騰させたら、弱火にして15分、火を消して10分～15分蒸らせば出来上がり。しゃもじ等でほぐしたら、土鍋はそのままおひつとして保管できます。

③**おひつに移す**
ごはんを保管する「おひつ」は、サワラなどの木製、素焼きの陶器製があります。炊き上がったごはんをおひつに移して、全体をしゃもじで軽くほぐすと、一粒一粒が空気に触れてもっちりとした粘りや艶が出て旨みが増します。土鍋もおひつと同じ働きをしますので、炊飯後もおひつ代わりに使えて便利です。

ジャノコとキノコの うまみ混ぜチャーハン

- 材料(2人分)**
 冷凍キノコ(200g)
 ゴマ油(大さじ1/2)
 長ネギ(みじん切り)(1本)
 ちりめんじゃこ(15g)
 A 鶏ガラスープの素(小さじ1と1/2)
 醤油(小さじ1/2)
 日本酒(大さじ1)
 ご飯(200g)
 すりゴマ(小さじ1と1/2)

- 作り方**
 1、フライパンにちりめんじゃこを入れて中火で1～2分煎り、ゴマ油を加える。カリッとした長ネギを入れてさっと炒める。
 2、冷凍キノコを入れて強火で炒め、Aの調味料を加える。
 3、水分が飛んだら火を止め、ご飯を入れて混ぜる。
 4、器に盛り、すりゴマを振る。

STUDIO FRASH!

NEWS PAPER



小春日和の穏やかな日が続いていますが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？ 今年の秋は、真夏日のような日が続き暖かい秋となりましたが、冬は一変して寒い冬の訪れとなるそうです。寒い冬に向けての準備をしっかりとしましょうね。
フラッシュでは、暖かいブルゾン、コート、ニットキャップ、ストールを揃え皆様のご来店お待ちしております。
日一日と寒さが募っていますので、一層のご自愛のほどお祈りいたします。

11月節は初冬で、月初めの7、8日頃には立冬の日があり、野山の風景のみならず、家々の中にも冬めいた感じの漂う季節である。陽暦では1年なかでもっとも気候の変化が少なく、穏やかで春のような暖かい、いわゆる小春日和の日々が続く頃にあたり、人々が美しい自然の風物を求めて野山に遊ぶ行楽の季節である。

立冬は11月7日頃となり、朝晩は冷え込むようになり、木枯らしが吹いたり、富士山の雪景色が美しい季節。とはいえ、冬というにはそれほど寒さは感じられない時期であるが、本格的な冬がはじまる前に、晴れ間の多いこの時期に、冬支度をするには最良の時期と言える。

11月イベント

ブルゾンコートフェアー 11月10日(木)～11月30日(水)
ストール、ニットキャップコレクション
11月18日(金)～11月30日(木)

2016

STUDIO FRASH!

STUDIO FRASH!

www.canbee.jp

0957-53-7133

Vol 15



Peach Bloom

HATS & ACCESSORIES

since 1998

ピーチブルーム帽子

11月18日～30日

ピーチブルーム 帽子コレクション開催いたします。期間限定11月カスタムオーダーが出来ようになりました。こだわった帽子が欲しいなどご希望にお応え出来ます。頭のサイズがなかなか合わない方など、このデザインで違う生地、色などお作り出来ます。コレクション中ご相談受け賜りますね～



新ブランドご紹介 マックスマラーの姉妹ブランド再登場
10年前に展開していたインポートブランドです。

MARELLA(マレーラ)

ベーシックを基本にしながラ
ンド感をアップデートした。あら
ゆるニーズに対応できるトータ
ルコーディネートが魅力のブラン
ドです。

PENNY BLACK(ペニーブラック)

厳選された素材、カラーリングなど、
多彩なアイテムでトレンドを追求、幅
広い年齢層のニーズに応えるコレク
ションです。

Camber.



ショートP
コートとス
カート
セットアッ
プコート
¥42120
スカート
¥20520



とっても暖かい、ヤ
クのビッグストール
¥18144
軽くて暖か、カッ
ジャケット裏毛
¥16200
スカート
中キルティング
¥24840



BRAHMIN
チェスターコート¥3996
ワンピースとニットのセット
¥31320

STUDIO Frash!



Cachette
ナイロンフードコー
ト¥42120
インボダーチュ
ニック¥19440
vネック前身だけ
ボダー柄



relaxing.R
ニットウール
100%
お約束の前だけ
インスキニーとも
OKな後ろが長め
のボートネック
クーンライン
¥13824
ストール¥18144

ガウチョパンツ
コーデ
色々ライン出てま
すが、あったか
ぱーじょんの素材
です！人気の秘
密は腰回りのデ
ザインと生地
ち感の綺麗さで
す。¥15984



M+2
ウールガーゼ
流行ってますが、
定番ラインの体に
優しい
大人カジュアルの
セットアップ

うしろ袖は、無地で
wの着痩せ効果
パンツ¥17064
ブーツ¥36720

ブルゾンコートフェア
11月10日(木)～30日(水)



ブルーフォックス
毛皮付き
¥203040

モードコアちょっと大人の普通ラインダウ
ンも自分あらいができるようになって来て、
明るい色もチャレンジし易くなりました...
期間中は沢山の中から、選べます。



レッキスラビット
¥162000

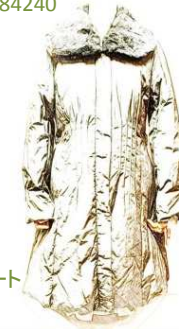


生地カシミア
毛皮 フォックス
¥105840

ダウンコート
¥84240



ダウンコート
¥70200



チャイニーズ
ラクーン
ファー付き
¥74520



チャイニーズラクーン
ポンチョコートストール
¥75600