

**朝】** お湯を注ぐだけ!アボカド育苗みそスープ



材料・作り方(1杯分)  
アボカド…1/2個  
焼きのり…お好みで  
みそ…12g(小さじ2)

だし要らず!  
いい油もとめて…  
お通じスルスル

① アボカドの皮をむき一口大に切る。のりは手でちぎる  
② ①とみそを耐熱のカップに入れ、熱湯を160ml注ぐ

本明気だすら  
具には食物セン  
たっぷりの食材  
みそが腸内の  
善玉菌を増やす

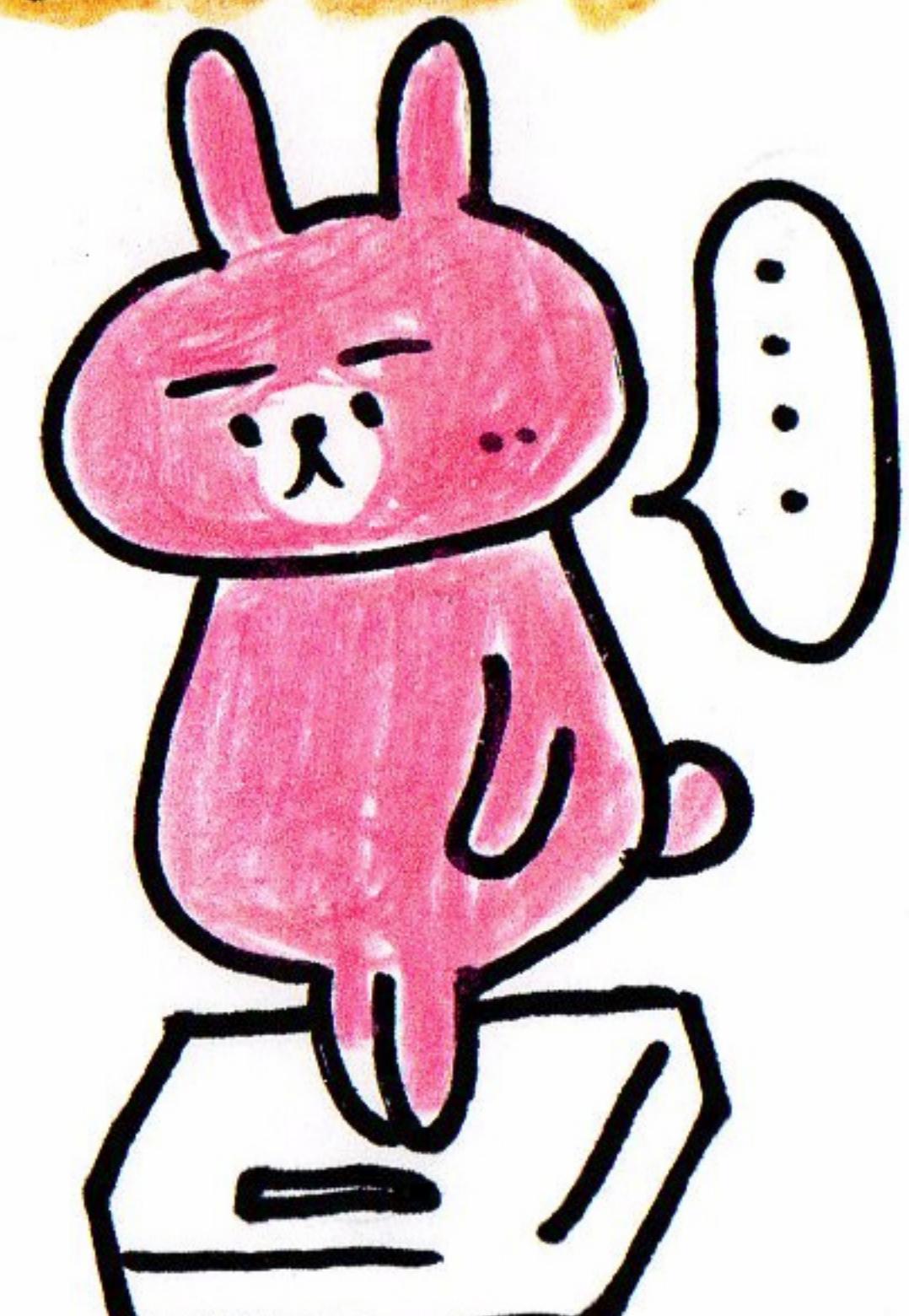
味噌パワー  
腸内フローラ  
改善!

お腹ぺたんこよシミが薄くなる!育苗みそスープ

煮こむ具だくさん!  
エキヒキアオサの育苗みそスープ

材料・作り方(2杯分)  
エキダケ…10g  
キャベツ…50g  
みそ…18g(小さじ3)  
アオサ(乾燥)…1.5g(ひとつまみ)

夜なら



① エキダケは小分けにして長さ1.5cmに切る。  
キャベツは小さめのざく切りにする  
② 鍋に①と水320mlを入れ火にかける。キャベツが  
軟らかくなったらみそを溶き入れる。引っとうする  
手前で次を止めて最後にアオサをいれる。

エキダケをシメジやマイタケにキャベツをハクサイに  
代えてもOK!!

STUDIO FRASH!

# NEWS PAPER

# 2月

春寒の候 きびしい寒氣の中で 梅のつぼみがほころび始めたようですが?

みなさま いかがお過ごしでしょうか?  
40年ぶりの大雪大変驚きましたね。

大村市では断水も少なかったようですが、まだ水量は足りていないのが現状だそうです。今後も節水に心がけましょう。

STUDIO FRASH!

[www.canbee.jp](http://www.canbee.jp)

0957-53-7133

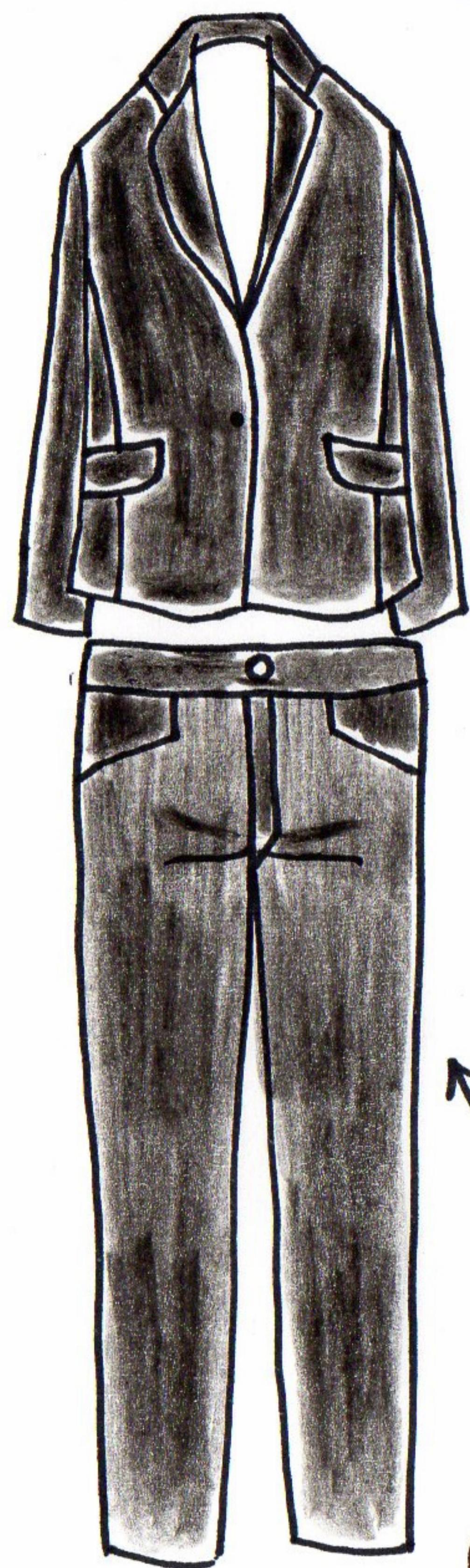
2月(如月きさらぎ)  
2番目の月 節は初春で、この月の初めに立春がある。しかし春は暦のうえだけで、寒さは厳しく、草や木の芽も堅いが、日脚は伸びて日差しも強くなり、日1日と春めいてくる

雨水(うすい)  
2月19日頃 空から降るものが雪から雨に変わり、氷が溶けて水になる、という意味。草木が芽生える頃で、昔から、農耕の準備を始める目安とされてきました。しかし、本格的な春の訪れにはまだ遠く、三寒四温を繰り返しながら、春に向かっていきます。

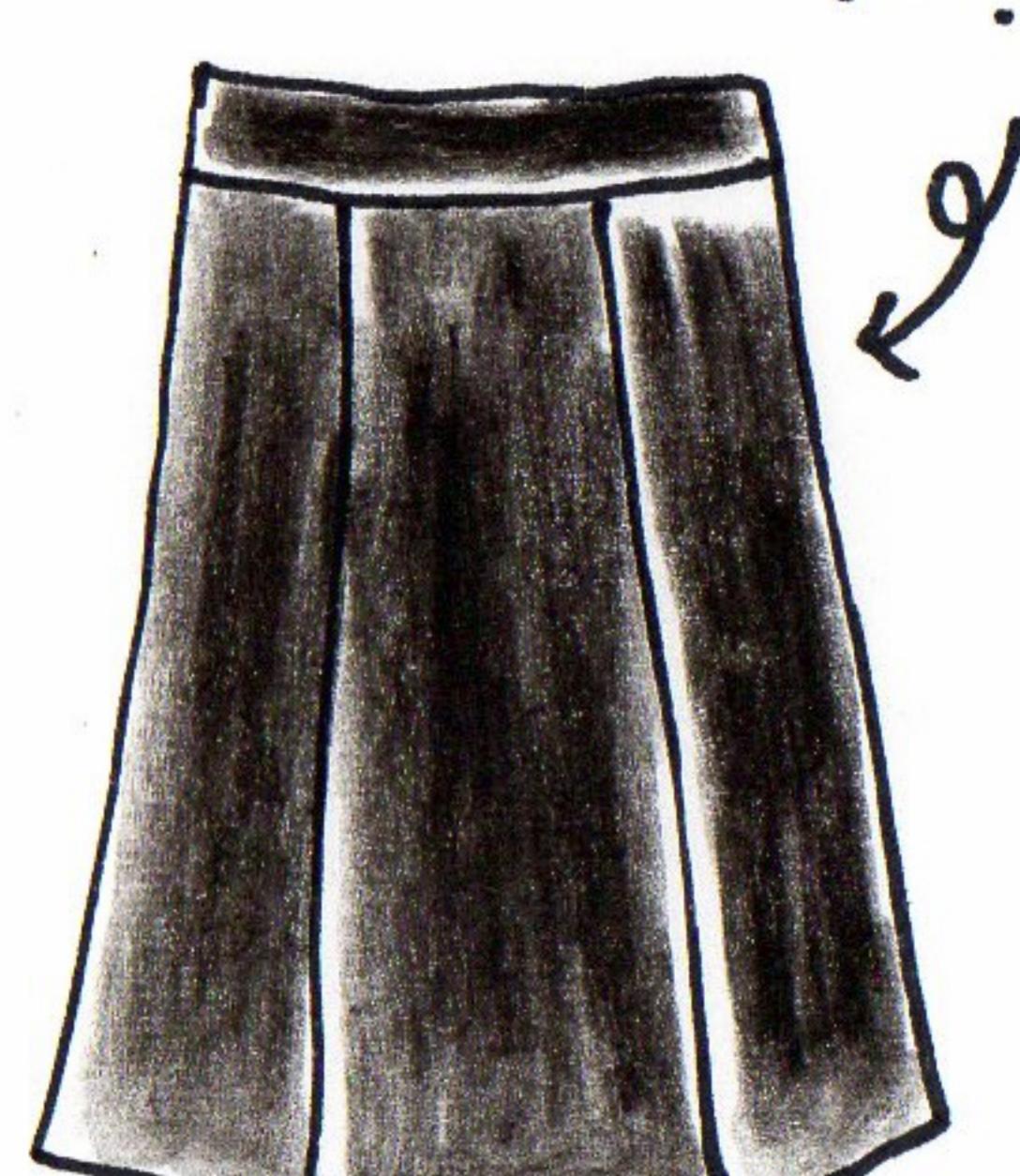
三寒四温(さんかんしおん)  
寒い日が三日ほど続くと、そのご四日間ぐらいは暖かいということ、これを繰り返しながら、だんだん暖かくなり、春へと向かいます。



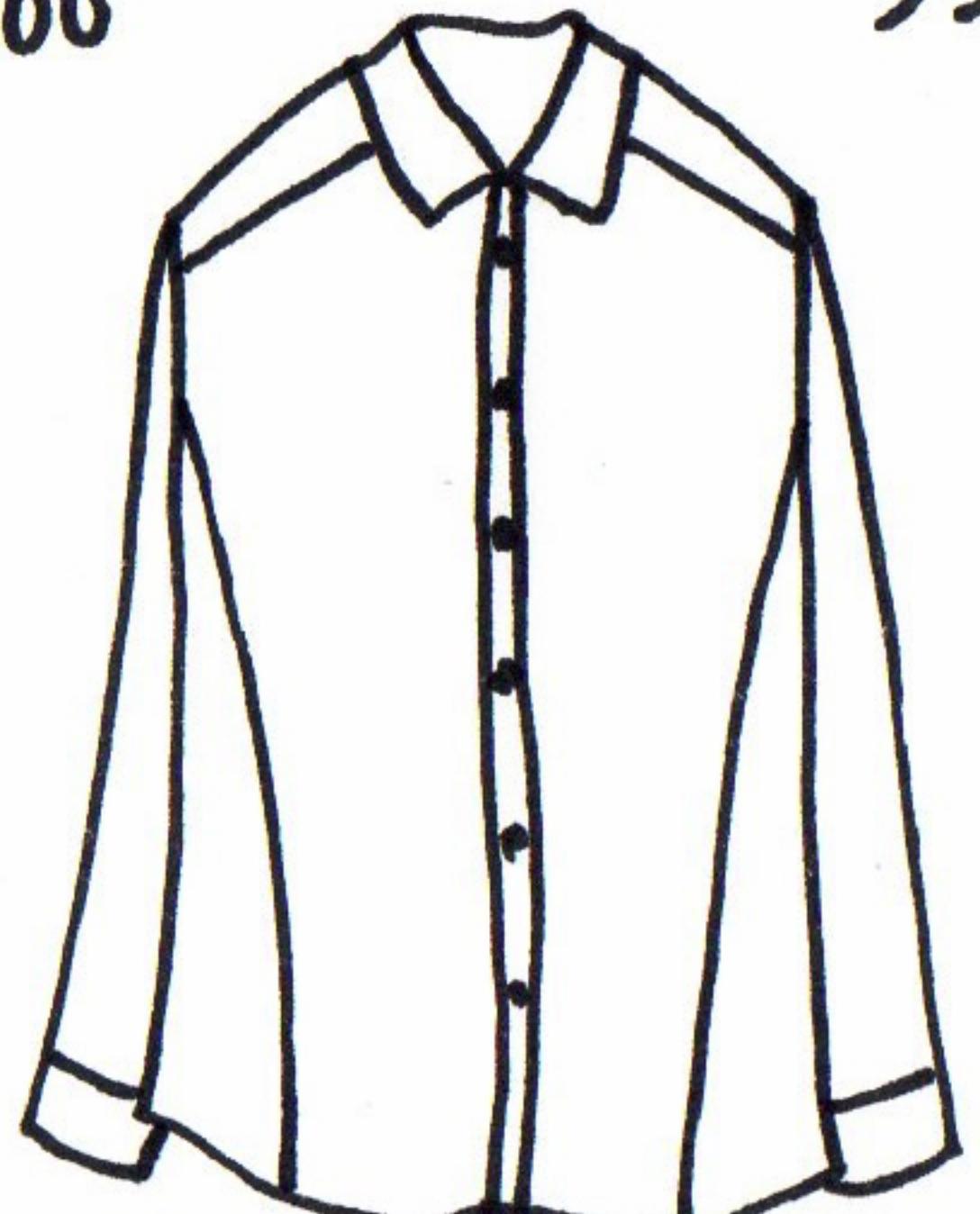
# ブラックコーデで春を迎える! セットアップコーデで行き飯として



サイズにこまっている方へ~ COMME CI COMME CAの  
¥14800 シンプルスーツ!



¥39800



¥11800

スーパーハイテンションの  
ジャケット・パンツ・スカート♪

Gok!!

の春も相交らずの  
I ❤ BLACK ブラック



シンプル...  
気づかないくらいの  
少しかわったラインで  
カッコイーカ



活躍



コート  
¥22,000

ニット  
ガウチョ  
¥12,600



エッグシャツ  
¥11,800

定番パンツ  
春は10分丈へ  
¥8,900



サボサンダル

おまたせしました~♡

新ブランドで入荷!!

みなさまのリクエストに答えて  
ついに...デビュー!

ゆつかない!  
足長効果!

relaxing♪