

# 「頑張り過ぎない軽やかな料理が 体の調子を整えてくれます。」

カラダ想いの簡単レシピ 健康を支える「3つのキーワード」と、簡単に作れておいしくヘルシーなレシピです。

キウイの酸味がアクセント

## 牛ステーキのエスニック風サラダ



1人分241kcal 塩分 3.3g 調理時間 20分

材料(2人分)		ドレッシング	
牛赤身肉(ステーキ用/常温に戻す)	1枚(150g)	ライムの絞り汁	大さじ3
塩・コショウ	各少々	ニンニク(みじん切り)	大さじ3
オリーブオイル	小さじ1	赤唐辛子(小口切り)	1/2かけ分
レタス	1/4個	ナンプラー	大さじ1と1/2
香菜	1束	ハチミツ	小さじ1
キュウリ	1本	水	大さじ1
紫タマネギ	1/2個		
キウイ	1個		

## 野菜もとれる肉料理

肉を食べるときは、野菜もたっぷり食べられる工夫を

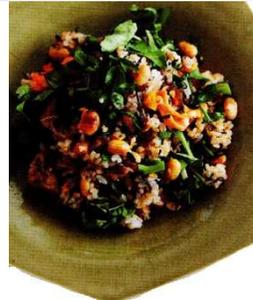
作り方

- 1.牛肉は焼く直前に塩・コショウを振る。フライパンにオリーブオイルを強火で熱し、牛肉を入れて片面につき40秒〜1分ほど焼く。取り出してアルミホイルで包み、そのまま15分ほど置く。混ぜるときに1cm幅に切る。
- 2.レタスは一口大にちぎる。香菜は2cm長さに切る。キュウリは縦長の乱切りにする。紫タマネギは繊維を断つように半分に切ってから、縦に薄切りにする。キウイは皮をむいて2cm角に切る。
- 3.水を張ったボウルにAをさらし、シャキッとしたりさせるに上げて水気を切る。
- 4.小さめの器にドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 5.ボウルにAとキウイ、1の牛肉を入れ、4のドレッシングをかけてさっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。



体にいい素材がたっぷり

## 大豆とクレソン、ヒジキのチャーハン



## 大豆製品をとる

油揚げや大豆は常備食材 良質なたんぱく源です。

材料(2人分)

温かいご飯 (五穀米または白米)	150g
大豆(水煮)	80g
クレソン	1束
ヒジキ(戻したもの)	10g
豚コマ切れ肉	50g
サラダ油	大さじ1と1/3
溶き卵	1個分
塩・コショウ	各適量
酒	小さじ2
醤油	小さじ1

作り方

- 1.クレソンはざく切りにする。ヒジキはざく切りにし、熱湯を回しかける。豚コマ切れ肉は大きければ食べやすい大きさに切る。
- 2.フライパンに分量の半分のサラダ油を入れ強火で熱し、溶き卵をさっと炒め、半熟状態になったら取り出す。
- 3.続けて残りのサラダ油を入れ、大豆とヒジキ、豚肉を炒める。塩小さじ1/4、コショウ少々を振って混ぜ、ご飯を加えて酒を振り、1分ほど炒める。
- 4.醤油を加えてさっと炒め、塩・コショウ各少々で味を調える。2の卵を戻し入れ、クレソンを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

気取らず、飽きのこない味

## 油揚げとキャベツの煮びたし



材料(2人分)

油揚げ	2枚
キャベツ	300g
水だし(97ページ参照)	200ml
酒	大さじ2
醤油	小さじ2〜3
みりん	小さじ1
塩	ひとつまみ
好みでレモン汁	適量

作り方

- 1.油揚げは熱湯を回しかけて油抜きをし、2cm角に切る。
- 2.キャベツは大きめのざく切りにする。
- 3.鍋に1、2とAを入れ、蓋をして中火にかける。煮立ったら4分ほど弱めの中火で煮る。
- 4.ひと混ぜして器に盛り、好みでレモン汁をかける。

STUDIO FRASH!

# NEWSPAPER



風薫る新緑の季節 皆さまにおかれましてはお変わりございませんか。

スタジオ フラッシュでは もう夏一色のファッションでいっぱいです。一度覗いて下さい。

風が快い季節ですので、外へお出かけになるのもよいですよ。

## 柏餅の由来

柏餅を包んでいるのはもちろん柏の葉。柏は昔から神聖な木とされておき、新芽が出ないと古い葉が落ちないので「子供が生まれるまでは親が死なない」、すなわち「跡継ぎが途絶えない」「子孫繁栄」に結びつき、端午の節供の縁起の良い食べ物となりました

## 夏の帽子コレクション



Peach Bloom  
HATS & ACCESSORIES since 1998

ピーチブルーム帽子店

5月20日(土)〜5月31日(水)

STUDIO FRASH!

http://canbee.jp/

0957-53-7133

2017

STUDIO FRASH!

Vol 21

CRESCENT  
HITOMI AZUHAIRA

+2  
100% cotton

SEVENTY



チュニック ¥18,000  
7分丈デニム ¥16,800



カット麻Tチュニック ¥26,000  
麻100%パンツ ¥9,800



ワンピース ¥29,000



麻100%ワンピース ¥21,000



ストール ¥30,000  
MARELLA  
ワンピース ¥39,000

BRAHMIN



セットアップ ¥13,000  
インランニングニット ¥18,000  
カーディ ¥18,000  
ワイドパンツ ¥18,000



Tシャツ ¥7,800  
デニム ¥16,800



カット ¥8,900  
コーデ ¥16,000  
デニム ¥6,800

gomme



チュニック ¥14,000  
カーディ ¥19,000  
コットン70%  
ポリ30%

giacca



シルク50%  
コットン35%  
リネン15% ¥16,800

Cachette



wガーゼ ¥19,800  
コットン100%  
パンツ ¥9,800  
シャツワンピース



ニットパーカー ¥20,000  
コットン100%  
ランニング ¥14,800  
コットン100%  
デニム ¥7,900



Peach Bloom

HATS & ACCESSORIES since 1998  
ピーチブルーム帽子店



mimi & roger



ニットスカート ¥19,800  
セーター ¥13,000



ポリ100%  
プリントセットアップ  
ブラウス ¥16,000  
スカート ¥18,000

STUDIO Frash!

Cambee.