



①仰向けに寝てひざを立てる

見た目と食感で満腹度も高い むくみにいいカリウムも豊富



①1株を小房にわけ、一口大に 切る

作り方

②フライパンに大3の水で3分程 度加熱(中火)

③茎は薄切りに花蕾は端から 切るだけでポロポロの粒状に



こんな方法でも ※蒸さずに小 量のオリーブオイル でさっと炒める と、コクがアップ

に起こさなく

てもOK

## フードカリピラフ



オ料(1人分)

カリフラワーライス(150g) ンーフート゛ミックス(30g) ミックスレジタブル(80g) バター(10g) 類粒コンソメ(小1/2) 塩コショウ(少々)

1フライパンを中火で熱して、バターを溶か し、シーフート、ミックスレシ、タブルを炒める。 火が通ったら類粒コンソメを加える。 2 1にカリフラワーライスを加えて、さらに1分 炒め、塩コショウで味を調える。

## かフラワーのビビンパ丼

材料(1人分)

カリフラワーライス

牛薄切り肉

ホウレン草

人参(1/6本)

もやし(30g) 酒(小1)

卵黄(1個) 白ゴマ(少々)

醤油(大1)

ゴマ油(大1/2)

コチュジャン(小1/2)

鶏がらスープの素 (少々)

調味料

(150g)

(50g)

(1株)

1牛薄切肉は1cmに切り、酒をもみ込む。ほうれ ん草を5cm幅に、人参は4cm長さの細切りにす

2 耐熱皿にペーパータオルを敷き、中央にモヤシ、 周りにほうれん草、人参、肉を並べ、ラップをふ んわりとかけて、電子レンジで2分半~3分加 熱する。

3 器にカリフラワーライスと2を盛り、調味料を

中央に卵黄をのせ、白ゴマを



#### STUDIO FRASH!

# NEWS PAPER



### 梅(うめ)

2月頃花を咲かせる。寒気 の中で香り高く咲くことか ら、古くから歌の主題とさ れてきた。菅原道真が大 宰府に流され「東風吹か ばにほいおこせよ梅の花 あるじなしとて 春な忘れ そ」と詠んだことがよく知ら れる。中国には「文を好め ば則ち梅開き、学を廃す れば則ち梅開かず」という 故事があり、梅の木は「好 文木(こうぶんぼく)」とも 呼ばれる。

旧暦の1月1日は立春の前後になります。 正月を新春というのは立春のころに正月が 来たからです。(年によって多少前後します が。)

日本以外のアジアの国では旧暦の正月の ほうを盛大に祝うところもあるようです。(台 湾や中国など)現在使われている暦は明治 4年からです。ちなみに旧暦は月の動きと太 陽の動きを組み合わせた太陰太陽暦で現 在の暦は純粋に太陽の動きだけで作った太 陽暦です。

31年の旧暦正月は2月5日です。

### 31年1月2月

新年明けましておめでとうござい ます。皆さまいかがお過ごしで しょうか?

本年は年号も変わります。

(平成~)4月1日の新年号発表 から5月1日の新天皇即位までは いろいろと目まぐるしく変化しそう です。

そして10月には消費税が10% になります。

なにかと大きく変動しそうな1年と なりそうですが、フラッシュでは、 この変化の波に乗り遅れないよう、 新しいファッションにチャレンジす る年に致します。

どうか本年もご愛顧の程宜しくお 願い致します。



2019

STUDIO FRASH!

## Mothers collection

#### STUDIO FRASH!

0957-53-7133 http://canbee.jp/ Vol 40

# ブルゾン¥2 スエット¥16,000 ハ°ンツ¥16,800 シュース ¥1470







ストール¥ 63,000





The Last Winter Collection

50% OFF

**BRAHMIN** 

mımı & roger

+2

Cachette

gomme

SEVENTY1970

SANDAY Vince giacca





アンサンブル¥19,000 ガウチョ¥17,000

Cacestca



スエットチュニック ¥ 6,900











# STUDIO Frash! Canbee.

## Mothers collection



BL¥14,000 コサーシュ¥4,900 SK¥23,000 パンプ ス¥26.000



Jプレス