

# 朝の野菜で、血糖値を抑えて冬太り解消・美肌に

## 「朝ベジ」レシピ



おしゃれでヘルシー!

タマネギの甘みとゴボウ隠し味の味噌の贅沢な刻が味わえるスープ

### 食物繊維たっぷりのごちそうスープ ゴボウとタマネギのポタージュ

- 材料(2人分)**  
ゴボウ(1本)  
タマネギ(1/4個)  
オリーブオイル(小1)  
豆乳(240ml)  
味噌(小2)  
塩(少々)
- 作り方**  
1 ゴボウは小口切り、タマネギは1cmのざく切りにする。オリーブオイルを熱した鍋に加えて塩を振り、しんなりとするまでいためる。  
2 1と豆乳の半量をミキサーにかけて滑らかに攪拌し、鍋に戻して残りの豆乳を加える。  
3 2を弱火で温め、火を止めてから味噌を溶いて調味する。



### アボカドとナッツ バナナのスムージー

流行のナッツスムージーは、食物繊維や良質な脂肪酸が豊富でお通じ改善にも効果的

- 材料(2人分)**  
アボカド(1/2個)  
バナナ(1本)  
アーモンド(無塩15g)  
クルミ(無塩15g)  
水(適量)  
ハチミツ(好みで)
- 作り方**  
1 ナッツと豆乳の1/3をミキサーにかけて滑らかに攪拌し、そこに種と皮を取り除いたアボカドとバナナ、残りの豆乳を加えてさらに攪拌する  
2 好みで水、ハチミツを加え、最後に砕いたナッツを飾る。



### ニンジンとミカンの ジンジャースムージー

ニンジンのβカロテン、ミカンのβクリプトキサンチンで、美肌や免疫力アップ

- 材料(2人分)**  
ミカン(中3個)  
ニンジン(1本)  
ニンジンのゆで汁(210ml)  
ショウガのすりおろし(9g)  
ハチミツ、オリーブオイル(適量)
- 作り方**  
1 ニンジンは適当な大きさに切ってゆでる。(または、レンジで加熱)  
2 ミカンと1のニンジン、ゆで汁、ショウガをミキサーに入れ、攪拌する。  
ハチミツ、オリーブオイルで、味を調整する。

## 頭皮の凝りを取り目の疲れや 不眠を解消



① こめかみあたりを指の腹でマッサージ



② 髪の毛の生え際を押さえてゆるめる



③ 首の付け根はぼんのくぼを刺激



④ 最後はてっぺんの頭皮をゆるめて

STUDIO FRASH!

# NEWS PAPER



2月(にがつ)  
1年12ヶ月の第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、日一日と春めいてくる。陰暦では如月(きさらぎ)ともいい、節は仲春にあたっている。「二月は逃げて走る」とか「二月ひと月は小糠(こぬか)三合で暮らす」の諺(ことわざ)があるように、あつという間に過ぎてしまう慌ただしい月であるが、1年の境目である節分、稲荷(いなり)神社の祭礼である初午(はつうま)祭、15日には釈迦(しゃか)入滅の法会涅槃会(ねはんえ)などの行事が行われる

立春とは名ばかりの寒い日が続いておりますが、皆様にはお変わりなくお過ごしのこととお慶び申し上げます。2月は逃げ月といわれるぐらい、あつという間に過ぎて行き、何かと忙しい新年度前の3月を迎えます。さあ一新しいスタートに向けて、スタジオフラッシュではいろいろお手伝いをさせていただきます。一度、お店を覗いて下さい。今年の流行情報満載です!! 待ってま〜す。

初午(はつうま)2月最初の午(うま)の日(2017年は2月12日)。本来は、農作業が始まる旧暦の2月に行われていました。立春を迎える2月の最初の午の日は、一年のうちで最も運気の高まる日とされています。※「午(うま)」は方位の南を示し、時間は正午を表わします。この時間は太陽が最も高く上がり、一日のうちで陽光の力が最も強まる時といわれています

STUDIO FRASH!

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

2017

STUDIO FRASH!

Vol 18

マザーズコレクション  
セレモニーフェア



ジャケット ¥23,000  
スカート ¥13,800  
パンツ ¥14,800



PENNYBLACK  
総レースブラウス ¥25,000



SEVENTY 1970  
コットンナイロンジャケット ¥49,000  
VINCE シルク100%  
シャツワンピース ¥66,000



レースのストール ¥5,900  
jacket ¥22,000  
総レースblouse ¥25,000  
スカート ¥14,000



SEVENTY 1970  
コットンナイロンジャケット ¥49,000  
エンパンディーワンピース ¥19,800



VINCE  
ニットワンピース ¥39,000



STUDIO Frash!

クレセント&ゴム



gomme  
星★ドルマンビックT ¥13,000  
ガーゼガウチョサルエルパンツ ¥19,000  
wガーゼレギンス ¥8,500



CRESCENT  
コットンナイロン  
フレアライン  
パーカー ¥28,000



CRESCENT DUO  
ワグムと  
カットドッキング  
チュニック ¥16,000  
ドット刺繍ガウチョ ¥25,000

Camber.



mimi & roger

ブルゾン ¥19,000  
カット ¥14,000



カット ¥15,000  
スカート ¥22,000



コート ¥38,000  
ニット ¥12,000  
スカート ¥17,000