

# 胃腸を助ける滋養食 鶏レシピ



ゆで鶏&スープで  
体の中から温まる  
月経痛、PMSも解消

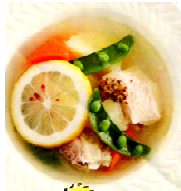


材料を鍋に入れて煮るだけ！

## 基本のチキンスープ&ゆで鶏

### 材料

- 鶏もも肉2枚 (むね肉や手羽先でもOK)
- 長ネギ(1~2本分)
- しょうが薄切り5枚程度)



## チキンポトフ

### 作り方

- ①じゃが芋、人参は一口大に、玉葱はくし型に、ゆで鶏は一口大に切る。
- ②鍋に①の材料とスープを入れ、蓋をして中火で8分ほど煮てから、スナップエンドウを入れる。
- ③じゃが芋に火が通ったら、塩コショウで味を整え、レモンを加え、ひと煮立ちさせる。
- ④皿に盛り、お好みで粒マスタードを加える。

- 材料(2人分)  
ゆで鶏(1枚)  
スープ(2カップ)  
じゃが芋(1個)  
人参(1/3本)  
玉葱(1/4個)  
スナップエンドウ(6本)  
塩、コショウ(少々)  
レモン(輪切り2枚)  
粒マスタード(好みて)

## 簡単わかめスープ

### 作り方

- ①長ネギ、ショウガはみじん切りに
- ②鍋を中火にかけ、ゴマ油を入れ、①を炒める。
- ③スープ、醤油、きび糖を加える。
- ④乾燥わかめ、白ゴマを加え、ひと煮立ちしたら出来上がり。

- 材料(1人分)  
スープ(250ml)  
長ネギ(10cm)  
ショウガ(1/2かけ)  
ゴマ油(小1/2)  
醤油(大1/2)  
きび糖(ひとつまみ)  
乾燥わかめ(小1/2)  
白ゴマ(少々)



# STUDIO FRASH!

# NEWSPAPER



春たけなわとなりました、野山に花が咲き乱れております。みなさま如何お過ごしでしょうか？今年の夏は、エルニーニョ現象でかなり暑い夏となるのか？台風も多くなるようですねっ！！何とか無事に夏を乗り越えたいものです。FRASHIもお陰さまで4月で35周年を迎えました。これからもオシャレ発掘に頑張ります。ご支援宜しくお願い致します。

4月  
陽暦4月はサクラの花が爛漫(らんまん)と咲き誇る花時で、1年のうちでも人の心の浮き立つ時期である。また年度の始まる月で、官庁や会社では新人を迎えて新事業に着手し、学校でも新入生が加わって新学年が始まるなど、人事においても希望に胸の膨らむ季節である。

土旺用事(どおうようじ)の略。土用というと夏を思い浮かべる方も多いと思いますが、土用は各季節にあります。陰陽五行説で、春・夏・秋・冬をそれぞれ木・火・金・水とし、(余った?)土を各季節の終わりの18日間に当てはめたことから、**立春**、**立夏**、**立秋**、**立冬**の前の18日間を土用といいます。次の季節へ移る前の調整期間といったところでしょうか。

## 骨盤からやせる

## 「美ウオーク」の基本

美ウオークでは「かかと着地」が基本。そこを意識するだけで体重移動がスムーズに行われ、大殿筋も鍛えられる。足の運びがラクになり、歩くことが楽しくなる。

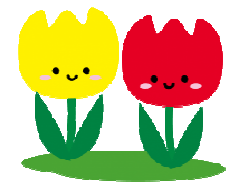


- 1 つま先をグッと上げて、かかとから足裏前面で着地
- 2 前足で体重移動しながら後ろ足のひざ裏を伸ばす
- 3 前足のひざは真っすぐにし後ろ足は伸び上がる

SUTUDIO FRASHI 35周年フェア  
インポートコレクションフェア  
(ポイント2倍セール)  
4月10日~30日

B-MEN オーダーシャツ2Pフェア  
4月15日~5月15日

キャンビー、スタジオフラッシュのQRコード



2018  
STUDIO FRASH!

STUDIO FRASH!

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

Vol 32

アンテルリネール

+2

100% handmade in japan



ストール ¥30,000  
ブラウス ¥20,000  
SK ¥26,000



JK ¥11,000  
ワンピース ¥18,000  
レギンス ¥9,500



麻コート ¥29,000  
チュニックOP ¥23,000

ポトフ



JK ¥15,800  
チュニック ¥7,900  
デニム ¥16,000

インポートコレクション

SEVENTY 1970



ジャケット ¥46,000  
Tシャツ ¥27,000  
パンツ ¥39,000  
バック ¥28,000

SEVENTY



チュニック ¥64,000  
シューズ ¥39,000

SEVENTY 1970



ドッキングニット ¥48,000  
スカート ¥32,000



SPOOM  
プレミアムスプリングコート 3WAY  
¥27,000

STUDIO Frash!

BRAHMIN

mimi & roger &  
ファッサンパールBRAHMIN



ブラウス ¥16,000  
LP ¥23,000



シャツ ¥19,000  
インキヤミ ¥4,900  
デニム ¥16,800  
サンダル ¥21,000

SANDAY



BL ¥16,000  
Bパンツ ¥20,000



ストール ¥5,900  
ワンピース ¥6,900  
バック ¥8,900

Cambee.