

一期一会

- いちごひやくえつうしん -



REFLET

株式会社 リフレット

第107回

2020年7・8月号

紙面のお客様名は一部仮名等を使わせていただいております。

通信

ちょっと1品 プラスレシピ オクラのきな粉和え

効果 オクラに沢山含まれているカリウムにはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。

材料 (2人分) ・オクラ(10本)・水(500ml)・塩(小さじ1)・すりごま(小さじ1/2)
A(きなこ 大さじ1、薄口しょうゆ 大さじ1/2、砂糖・ごま油 各小さじ1)

作り方

- 1 オクラはガクとヘタを切り取ったあとに洗う。まな板の上に塩をふり、水がついたままのオクラを振す。
- 2 鍋に水を入れて強火にし、沸騰したら塩が付いたままのオクラを入れる。2分ほど湯がいたあとに、ザルに取って水気を切り、自然に冷ます。
- 3 (2)を斜め半分に切り、(A)で和えたあと、器に盛り付けすりごまをふる。

ペット自慢

今月は
富士見市 竹内様
より!



名前: ザクロくん・プラムちゃん
種類: 雑種

左がザクロ(オス5歳)

右がプラム(メス3歳)

家の中には他に猫が3匹います。

みんな家族の一員です!

あなたの自慢のペットをぜひ、一期一会通信を通して自慢しませんか?動物の種類は不問です!

・ペットの名前 ・ペットの種類
とっておきの1枚を

info@reflet.co.jp宛にお送り下さい。



ホテルからの夜景です

今月の社員が贈る ベストショット

今回は アシスタント 篠崎 友希 の1枚!



年明け、人生で初めて学校行事以外の旅行に行って参りました。行先は熱海です。美味しいご飯を食べ、温泉に入り、とてもリフレッシュ出来ました。



株式会社 リフレット

お電話でのお問合わせは

0120-83-3881

HPアドレス <http://www.reflet.co.jp/>

メールアドレス info@reflet.co.jp

ホームページも随時更新中!



★ふじみ野本店★

〒356-0053 埼玉県ふじみ野市大井1-2-33