

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108回

2020年9・10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



ちょっと一品
プラスレシピ

厚揚げとナスのおろし和え

効能 動脈硬化 高血圧予防 眼精疲労緩和
夏バテ解消 むくみ予防

材料 (2人分)
・厚揚げ(0.5丁)・ナス(1本)・青ネギ(1本)・大根(10cm)・水(500ml)
・揚げ油(大さじ2)・塩(小さじ1/2)
A(だし汁 1/2カップ、しょうゆ・みりん(各大さじ1)、砂糖(小さじ1))

作り方

- 1 ナスを縦に4等分にし、適当な長さ切る。ボウルに塩水(水500ml、塩小さじ1/2)を作り、ナスをサッと浸してアク抜きをし、水気をキッチンペーパーなどでしっかりと拭く。
- 2 厚揚げは食べやすい大きさに切り、青ネギは小口切りにする。
- 3 フライパンに油を引き、温めたらナスを皮から投入し、揚げ焼きにする。火が通ったら、厚揚げを加え、両面に焼き目を付けたら(A)を加えて、ひと煮立ちさせる。
- 4 おろした大根と和えて、器に盛り付け、青ネギを飾りつけたらでき上がり。
※だし汁の代わりに、ストリートめんつゆ1/2カップでもOKです。



今月は ふじみ野市 金井様

名前: パールくん

種類: ミニチュアダックスフンド

(オス18歳)

18年一緒に過ごしているの
で家族の一員です!

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。



多肉植物とガジュマル

今月の社員が贈る
ベストショット

今回は アシスタント 桑原 成美 の1枚!



数年前から家で多肉植物とガジュマルを育てています。購入した頃よりかなり大きくなったので最近、多肉植物たちの植え替えをしました。とても癒されます!



REFLET
株式会社 リフレット

お電話でのお問い合わせは
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