

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112回

2021年5・6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



今月は 三芳町 鈴木様

名前: **ちよめきちくん**
(オス13歳)

種類: **くろしば**

大きな敷地を守って
くれたる番犬であり、
大切な家族です。

近所でもしっかり者と
評判のわんちゃんです。



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。



今月の社員が贈る
ベストショット



専門学生の時に、卒業旅行で大阪のユニバーサルスタジオジャパンに行った時の写真です。卒業をした今でもとても仲が良く、皆でビデオ通話をする程です。



タイトル
「卒業旅行」

今回は **アドバイザー
亀田 泉佳の1枚!**

ちょっと一品

プラスレシビ

おからのポテトサラダ風



材料 (2人分)

- ・卵…1個 ・キュウリ…1/2本 ・ニンジン…1/3本
 - ・ツナ缶…50g ・おからパウダー…20g ・水…80~100ml
- A(マヨネーズ 大さじ2、ヨーグルト 酢 各大さじ1、砂糖 小さじ1、塩 小さじ1/2、ブラックペッパー 少々)



あらかじめ準備しておくこと

- ・ゆで卵を作って粗く刻み、キュウリは縦長の輪切りにして塩もみしておく。
- ・ニンジンは縦長の薄切りにして塩ゆでしておく。

作り方

- ① ボウルに入れたおからパウダーに水を注ぎ、全体に行き渡らせて、ふやかす。※水の量はおからパウダーの種類によって違うので、様子を見ながら調整する。
- ② (A)をおあらかじめ混ぜておき、(1)に加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ (2)にキュウリ、ニンジン、ゆで卵、油分を切ったツナを加えて、よく混ぜたらできあがり。



REFLET

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