

一期百会



REFLET
株式会社 リフレット

第120回

2022年10~12月号

-いちごひゃくえつうしん-

通信

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。



今月は ふじみ野市 K様

名前:翠ちゃん

(メス1才)

種類:柴犬

森の中を散歩中です!



あなたの自慢のペットをぜひ、一期百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宛にお送りください。

今月の社員が贈る
ベストショット



工事部 加島拓哉 アシスタント 桑原成美

リフォーム相談会夏祭りで
コースターを作りました!

ちょっと1品
フラスレシピ



やみつき!無限チンゲン菜

材料(2人分)

チンゲン菜:1株(140g)、ツナ水煮缶:1缶(70g)

A ごま油:小さじ1、鶏がらスープ:小さじ1

ちんげん菜の
栄養素
・カリウム
・カルシウム



作り方

- ①チンゲン菜は4cm長さに切る。
ツナは汁気をきる。
- ②耐熱容器に①のチンゲン菜・ツナを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱し、Aを加えて混ぜ合わせる。

レシピ提供:味の素KK



REFLET
株式会社 リフレット

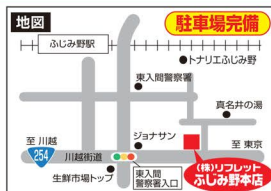
お電話でのお問い合わせは

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