



慌ただしい年の暮れになりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？寒い冬のこの時期、お鍋の美味しい季節ですね♪今回は、お鍋にかかせない材料の《白菜》をご紹介します！

◎キャベツに匹敵する東洋の野菜！

白菜の原産地は中国の北部で、西洋のキャベツに匹敵する東洋の野菜です。キャベツは世界的に広がりましたが、白菜は東アジア地域が中心で最近になってようやく、欧米の一部でサラダ用に栽培されるようになったそうです。日本では漬物、煮物、鍋物、和え物など様々な料理に使われていますが、歴史は以外にも浅く、まだ100年も経っていないそうです。ちなみに中国で白菜を食べて感動した日本人が持ち帰って栽培したのがきっかけとか…。



◎栄養価

キャベツに似てますが特にビタミンCが豊富！キャベツに比べると糖質が少なく、エネルギーも低め。カルシウム、鉄、マグネシウムも含まれています。

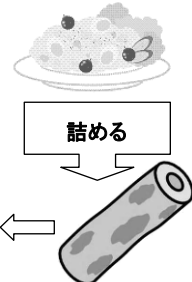
◎効能

風邪予防、整腸作用、便秘解消、解熱作用、二日酔いの緩和

おはあちゃんの知恵袋

☆おいしく使いきり「リメイクおかず」☆

●ポテトサラダ●
残ってしまったポテトサラダ。ちくわに切り込みを入れ、そこにポテトサラダを詰めて、そのままぶらにしていたく♪子どもも喜ぶおいしい一品に☆



●肉じゃが●
肉じゃがを作った翌日、カレーにリメイク！肉じゃがに水をプラスして好みのカレールーを入れるだけ☆



♡コロッケにも♡
肉じゃがの汁気をきり、具をつぶす。まるめて衣をつけて揚げる。



☆今月のプレゼント！！☆

クイズに答えてプレゼントを当てよう！

【問題】白菜は〇〇〇〇に匹敵する東洋の野菜！
〇に入る言葉は何でしょうか？

①何が入っているかはあけてからの楽しみ♪

お正月福袋を

3名様にプレゼント！

②明治オリジナルポーチを
3名様にプレゼント！

③明治オリジナルスチームマスクを
3名様にプレゼント！

欲しいプレゼントの番号と答え、住所、氏名、をご記入の上、下記の宛先までお送りください。

たくさんのご応募お待ちしております。
(官製ハガキにて受付致します。)

☆応募〆切平成25年1月7日消印まで☆



会社名：株式会社 タカハシ
〒975-0007
住所：福島県南相馬市原町区南町3-98-1
フリーダイヤル：0120-31-6917
アドレス：newmejitakahashi@hyper.ocn.ne.jp
FAX：0244-23-1139
URL：http://www.drink-takahashi.com/

本年中のご愛顧に心より御礼申し上げますと共に、明るく年々変わらぬお引き立ての程宜しくお願い申し上げます。どうぞ、よいお正月をお迎え下さいますようお願い申し上げます。従業員一同
（株）タカハシ

★クリクラ紹介キャンペーン実施中！★

紹介しても、紹介されても、お互い嬉しいプレゼント！！
ご友人でクリクラに興味のある方をご紹介下さい。

ご紹介いただいたご友人にご成約いただきますと

ご紹介いただいたお客様には…
紹介して
ボトル2本分の
引換券をプレゼント！！

お得！



ご紹介いただいたご友人の方には…
紹介されて
初回申込み時に限りボトル3本を
スタートプラン価格：1,260円(税込)
でお届け！

お得！



☆投稿コーナー☆

♪I様からのお便り♪

何時もありがとうございます。素朴な手作りの貴誌に暖かさが感じられ、毎号楽しみにしております。配達の方も明るく、何時も気分をよくしております。

採用された方には
素敵なプレゼントを差し上げます。

ご意見・ご感想・ご要望大募集！

FAX、Eメール、官製ハガキで承っております！

