



暑い日に食べたい！

簡単に作れる辛い料理レシピ

夏の暑い日にこそ、汗が出るような辛い物を食べて元気をだしたいものですね☆

医学的な観点からみても、夏に辛い物を食べると発汗が促されることで涼しさを感じることができるといふメリットがあるのだとか

★スタミナがつく！

キムチ納豆チャーハン★

●レシピ●  
①にんにくの芽を1センチ幅に切る。キムチはざく切りにする。  
②納豆はザルに入れて流水でざつと洗い、水気を切つてしょうゆを絡める。  
③フライパンにごま油とサラダ油を熱して、にんにくの芽を炒める。納豆を加えて溶き卵を回し入れる。卵が半熟状になったらご飯を入れ、ほぐしながらよく炒める。

④全体が混ざったらキムチを入れてよく混ぜ、塩少々を加えて味を整え、完成！

フライパンでさっと作れるチャーハンは、暑い日にオススメのメニュー♪キムチの辛味と納豆の旨味が食欲をそそります☆

おはあちゃんの知恵袋

☆食材で節約☆

安い肉がひと手間で、特上肉に大変身！



ボウルにりんごごと玉ねぎのすりおろし、酒、オリーブオイルを入れて、安い肉を漬け込む。冷蔵庫に入れて一晩ねかせておけば、やわらかくておいしい特上肉に変身。安い肉をパイナップルといっしょに炒めても、同じ効果があります。

☆再利用☆

お菓子の乾燥剤

乾燥剤を靴箱に入れておけば、除湿効果があツブ！カビ防止にも役立つ。また、押入れやクローゼットに入れても同じ効果を発揮する。お菓子の乾燥剤はストックしておくと、いろいろ使えて便利です♪



## ☆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】「暑い夏。辛い物を食べると〇〇が促されることで涼しさを感じる。」〇に入る言葉は何でしょうか？

①楽天を応援に行こう！

9月4日(水) 18:00 試合開始☆

『楽天VS西武』(Kスタ宮城にて)

3塁側最前列

プレステージ・ブランチ(食事付き)のチケットをペア1組様にプレゼント！！

②クールタオルを

3名様にプレゼント！

③たち吉マグカップを

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。)

☆①の応募については早い者勝ちとさせていただきます☆

☆②③の応募は切平成25年9月9日消印まで☆

## ★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☆

♪M様からのお便り♪

いつも朝早くの配達ありがとうございます。出かける前の時間帯で助かっております。

「夫の実家に帰省するとき」大変参考になりました。

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！



TAKAHASHI

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/

