

ミルクセンターたかはし編集部☆Mar.2014☆



- 美味しい食べ方
- 生のままサラダに
- 汁物の具に
- 炒め物に
- 湯通ししてお浸しや和え物に

● 選び方と保存方法
 ・選ぶ時は、葉の色が濃い緑の物が良いです。根付きの方がもちがよく、更に二度収穫できるものが多いです。
 ・買って来た時のままの袋入りであれば、そのまま立てて冷蔵庫に入れておきましょう！開封後はビニールやポリ袋に入れ、冷蔵庫に入れてなるべく早く食べるようにしましょう。
 ・根付き豆苗は豆の部分より上で刈り採って使い、その豆が残った状態の根の部分を、水を張った容器に入れ、毎日水の交換をしてやればまた芽が伸びてきてもう一度収穫することができます。

● 主な有効成分と効用
 ・ホウレンソウを上回るβカロチン
 ・ビタミンB群がとて豊富
 ・ビタミンKや葉酸も豊富

● 選び方と保存方法
 ・選ぶ時は、葉の色が濃い緑の物が良いです。根付きの方がもちがよく、更に二度収穫できるものが多いです。
 ・買って来た時のままの袋入りであれば、そのまま立てて冷蔵庫に入れておきましょう！開封後はビニールやポリ袋に入れ、冷蔵庫に入れてなるべく早く食べるようにしましょう。

● 主な有効成分と効用
 ・ホウレンソウを上回るβカロチン
 ・ビタミンB群がとて豊富
 ・ビタミンKや葉酸も豊富

● 選び方と保存方法
 ・選ぶ時は、葉の色が濃い緑の物が良いです。根付きの方がもちがよく、更に二度収穫できるものが多いです。
 ・買って来た時のままの袋入りであれば、そのまま立てて冷蔵庫に入れておきましょう！開封後はビニールやポリ袋に入れ、冷蔵庫に入れてなるべく早く食べるようにしましょう。

● 選び方と保存方法
 ・選ぶ時は、葉の色が濃い緑の物が良いです。根付きの方がもちがよく、更に二度収穫できるものが多いです。
 ・買って来た時のままの袋入りであれば、そのまま立てて冷蔵庫に入れておきましょう！開封後はビニールやポリ袋に入れ、冷蔵庫に入れてなるべく早く食べるようにしましょう。



おばあちゃんの知恵袋

★料理の知恵★

たまねぎをストッキングに入れて日陰で保存！

たまねぎやにんにくは、乾燥した場所で保存するのがベスト。古いストッキングに1個入れたらねじって置く。風通しのよいところに置いて、あとは使う分だけカットすればOK。

★料理・炊事で時短★

イカを酢水につけると、皮がするり！

皮がするりにやぶれてしまう生のイカの下処理が苦手という人は多い。酢水にイカをつけると皮がやわらかくなり、軽くひっぱるだけであっという間にむくことができる。

- ①イカを酢水に3分つける。
- ②エンペラをつかみ、皮をひっぱるとするりとむける。

★エゴ★

卵の殻と一緒に煮てふきんを漂白！

鍋に入れた水に、黄ばんだふきんと卵の殻を砕いて入れ、そのまま沸騰させる。卵の殻に含まれた漂白成分が作用し、ふきんの黄ばみがとれ、新品同様になる。

☆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】豆苗の美味しい食べ方、どんな食べ方がありますか？
 (ヒント：ご紹介した中からお選び下さい)

①お米 (10kg) を
1名様にプレゼント！！

②たち吉マグカップを
3名様にプレゼント！

③入浴剤を
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26年4月15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：newmeijitakahashi@hyper.ocn.ne.jp

FAX：0244-23-1139

URL：http://www.drink-takahashi.com/

☆投稿コーナー☆

♪K様からのお便り♪

お腹に「ヨーグルト(乳酸菌)」と「納豆(納豆菌)」が「良い」ということですので、できるだけ毎日食べるようにしております。おかげ様で、お腹の調子は「バッチシ」です。

採用された方には
素敵なプレゼントを差し上げます。

★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！！



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：1,250円(税別)
でお届け！



ご契約時特典！お得なスタートプラン

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！

