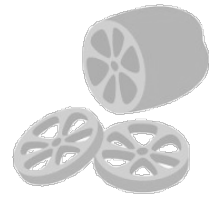




新年明けましておめでとうございませう。本年も宜しくお願ひ致します。

【れんこん】



以外!? 栄養豊富なれんこん

ビタミンCが豊富!なんとみかんの1.5倍も含まれています。れんこんのビタミンCは主成分であるでんぷんに守られているので、加熱しても失われにくいのが特徴!また、野菜には珍しく、貧血対策ビタミンのビタミンB12が含まれているのもポイントです。

おいしい調理のコツ

皮は縦方向に繊維にそってむくと、むきやすくなります。皮はうすめなので、ピーラーが便利です。節までの長さが短めで小さく、丸に近い形をしているのは、先端部分です。この部分は柔らかいので、きんぴらやサラダに向いています。一方、太めの円筒形に近い形の中ほど、根元の部分。歯ごたえのある部分なので、煮物や天ぷら、フライに向いています。薄切り、乱切り、厚切り、すりおろすなど切り方によって異なる食感を楽しみましょう!あくが強く、空気にふれると黒く変色するので、切ったらすぐに酢水(水1カップに対して酢小さじ1)につけましょう。

おばあちゃんの知恵袋

☆部屋干しのコツ☆

室内干しの洗濯物を早く乾かす方法として、新聞紙を1度くしゃくしゃとまるめてからまた広げたものを洗濯物の下に敷くと、乾きが早くなります。☆新聞紙が余分な湿気を吸ってくれるうえ、気になるニオイもしつかり取ってくれます。くしゃくしゃにする事で、新聞紙の表面積が増えて吸湿率もアップ!干すところは、カーテンレールや壁沿いなど空気が通りにくい部屋の隅は避け、広くて風通しのいい場所を選びます。洗濯物同士の間にはこぶし大の空間をあげ、丈の長いものと短いものを交互にかけることで風が行き渡りやすいようにしましょう。



☆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】れんこんに含まれているビタミンCはみかんの何倍でしょうか?

- ① **お米 (10kg) を 3名様**にプレゼント!
- ② **明治オリジナルスチームマスクを 5名様**にプレゼント!
- ③ **明治オリジナルふんわりタオルを 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28年2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: 0120-36-7000

アドレス: newmeijikashima@vivid.ocn.ne.jp

FAX: 0244-23-1139

URL: <http://www.drink-takahashi.com/>

★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

ご契約時特典! お得なスタートプラン

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!



☆投稿コーナー☆では、皆様からの

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!

**採用された方には
素敵なプレゼントを差し上げます。**

