

眼に良い食材でカンタン料理講座

寒い冬にピッタリ!ミキサーいらすの簡単レシピ
「にんじんのポタージュ」をご紹介します★



眼の角膜・結膜を保護する
ビタミンAとβカロテンを含む
にんじん、高血圧や
糖尿病予防に効果のある
たまねぎを
豊富に使います!



材料 (3人分)

- にんじん ……2本
- たまねぎ ……1個
- 牛乳 ……300cc
- バター ……30g
- 生クリーム ……50cc
- 市販のコンソメキューブ ……2個

1. 温めた鍋にバターを溶かします。
2. たまねぎはみじん切り、にんじんはすりおろします。
3. たまねぎとにんじんを、1.の鍋でバターと馴染むまで弱火で炒めます。
4. 牛乳を流し込み弱火で煮込みます。
5. 沸騰する直前に火を止め、コンソメキューブで味付け、生クリームを加えてなめらかに仕上げで完成!

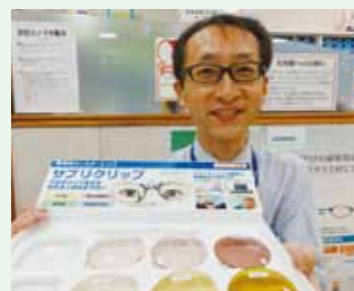
にんじんを思い切って
使い切れるので材料が
余りがちなひとり暮らしに
オススメです!
ひとり暮らし7年目の
池田社員がお伝えしました!



ボンジョルノ内田の 東習志野ヨーカドー前店 お店訪問



広くて入りやすい店内にはお求めやすいフレームはもちろん、人気ブランドフレーム・高機能フレームなどを数多く取り揃えております。東習志野ヨーカ堂前店ではLINE@を始めましたとの事。友だち登録すればイイことあるかも



店長:鈴木 伸行 (ススキ ノブユキ)
【お店のPR】
東習志野ヨーカ堂前店は店名通りイトーヨーカ堂さんの前に店舗がございます。お買い物ついでに調整やクリーニングは勿論、眼鏡をお作りしてお渡しする事もできます!

スタッフ:若狭 智宏 (ワカサトモヒロ)
【私の健康法】
5階に住んでいますが、いつも階段を使っています!
【私のオススメ!】
ルテイン効果で眼の疲れを和らげる、サブリクリップ。お持ちの眼鏡に簡単に取り付けることが出来ます!!

スタッフ:夏井 初 (ナツイ ハジメ)
【休日の過ごし方】
心地好い朝寝坊をして英気を養っています!
【私のオススメ!】
お好みに合わせて選べる豊富な品揃え!お洒落なデザインで静かな聴こえの小型軽量補聴器を是非お試しください。

スタッフ:福田 純子 (フクダ ジュンコ)
【マイブーム】
ピンク色のチューリップを育て始めました!
【私のオススメ!】
眼鏡だと目が小さく見えてしまうとお悩みの方!!サークルレンズなら素顔より大きな瞳に★たくさんの種類から一緒にお選びいたします!

メガネハット

MEGANE-HAT

ご愛用の
メガネの写真
大募集



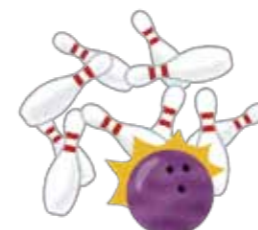
ご自由にお持ち帰り下さい

第12号

発行年月:平成28年3月号



「スポーツゴーグルで
ストライク」



水戸市在住の
H.N様



たくさんのご応募ありがとうございました。今回掲載できなかった優良作品もメガネハットHPにて掲載させていただきます。スマートフォン・PCよりアクセス可能です。メガネハットで検索か右記URLにアクセス☆ <http://www.meganehut.com>

応募要領・応募規約

デジタルデータまたはプリントされた写真でご応募ください。作品は発送されるか、メガネハット各店までお持ちください。
発送先
〒286-0036 千葉県成田市加良部 6-5-2
「株式会社アーバン メガネハットニュースレター写真係」までお願いいたします。

写真の撮影や応募に際しての写真の送信に関する費用は応募者のご負担とさせていただきます。応募された写真は、返却いたしませんのでご了承ください。写真は肖像権やプライバシーなどを侵害していないものに限りさせていただきます。応募作品に関連して法律上の問題が生じた場合は、その一切を応募者の責任および負担において解決するものとします。応募された写真は、本誌に掲載し、その他次項に定める利用をするために必要な一切の許可・承認が得られているものとみなします。撮影は地域ごとのルール、マナーなどに十分注意して行ってください。

