

夏バテ解消!! 野菜たっぷり豚肉メニュー

夏野菜の肉巻き

- 材料 2人分
- ・オクラ → 6本
 - ・カラビナン(赤、黄) → 各1/2個
 - ・豚ロース薄切り肉 → 12枚
 - ・土塩、こしょう、バター、酒、しょうゆ



1つにつき、
2枚の豚肉を
巻きつけます。

イルカで
あなたも
サラ髪美人♡



① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

作り方

- ① オクラは土塩少々をふり、もんでうぶ毛を取り、水で洗い流す。カラビナンは縦5mm幅に切る。
- ② 豚肉を1枚おろし、土塩、こしょう各少々をふる。オクラ、カラビナンを合わせて6等分し、それぞれに豚肉を2枚おろし巻きつける。
- ③ フライパンにバター大さじ2を溶かし、②の巻き条をわりを下にして並べ入れる。時々転がしながら火を通し、全体に焼き色がついたら酒大さじ2を加えてふたをあげる。弱火にして3~4分蒸し焼きにし、汁けがほとんどなくなったらしょうゆ大さじ1を加えて全体にからめる。

CHIC オススメ!!



ナンバースリー
イルカ/薬用シャンプー
〈医薬部外品〉
200mL ￥1,470(税込)
☆アレルギーテスト済み☆
(全ての方にアレルギーが
起きないというわけではありません)

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

「市販のシャンプー剤を使って、地肌がかぶれてしまった!!」「地肌がピリピリする!!」など、市販のシャンプー剤を使って地肌のトラブルを起してしまった事、ありませんか?市販のシャンプー剤は、泡立ちを良くする為や、香りを良くする為に様々な成分を使っています。その中にはアレルギー反応を起す成分も時々あります。それらによって地肌がかぶれてしまったりすることがあります。人によって合う、合わないがあるので仕方ないことでもあります。でも、地肌は汚れてしまうもの、シャンプーしないわけにはいきませんよね。そこで、CHICオスズのシャンプー剤をご紹介します! 地肌の敏感な人の為に比較的、低刺激のものを使って作られた植物成分ベースのシャンプー剤です。指定成分である香料や防腐剤は一切含まれていません。肌質改善成分がお肌を守りながら、ヘアにサラサラ感をあたえてくれます。洗浄力が強すぎないのでデリケートな肌の人にオススメです。この夏は地肌に優しく快適な日々を送ってみませんか??

7月のCHIC DAY

7月

〈平日のみ、予約制〉

4日、14日、24日
(火) (金) (月)

当日は混み合う恐れがあります。
お早めにご予約をお願いします。

☆ 03-6902-3820 ☆

なぐ道場



CHIC 新聞 7月号