



あすけんだより

7月号

7月の悩み「暑さ」が整うヒント

唐辛子やカレー粉をガツンと利かせたスープで暑い夏を乗り切りましょう。食欲増進効果もあります◎。夏バテ対策にビタミンB1を補給するスープもおすすめ。

キムチチゲ



材料(1食分)

豚バラ肉薄切り...30g
木綿豆腐...100g
にら...1本(10g)
長ねぎ...8cm(20g)
ごま油...小さじ1/2
キムチ...50g
もやし...50g
味噌...大さじ1
コチュジャン...小さじ1/2
水...250cc
白すりごま...小さじ1

『あすけん公式 ほぼ100円野菜で整うスープ』
(ワニブックス)よりオススメレシピをご紹介します。
1年の中で異なる悩みが整うヒントが満載♪



汗を拭きつつ完食してスッキリ！
ごはんとも相性よし

①材料を切る

豚肉は3cm幅に切る。豆腐は半分に、にらは5cm幅に切る。長ねぎは斜めに1cm幅に切る。

②鍋に入れて加熱する

鍋にごま油を引き、キムチを中火で炒める。油がまわったら、豚肉、長ねぎ、もやしを入れて炒める。

③仕上げ

味噌とコチュジャンを入れ、炒め合わせたら、水と豆腐、にらを入れて、豆腐が温まるまで煮る。お好みで水の分量は300ccまで増やしてもOK。器に盛り、白すりごまをふる。

④完成♪



おいしく食べたら
バーコードを読み取って
カンタンあすけん登録♪

📝 食材Memo

酸っぱくなったキムチを活用

発酵が進んだ酸っぱいキムチは、キムチチゲにおすすめです。最初にキムチだけ炒めて調理すると、スープのうま味がさらにアップします

🍏 今月のメッセージ

喉の渇きを感じる前に 水分を補給して

夏はとくに水分補給を意識したいですね。1日にどのくらい水分がとれていますか？脳が喉の渇きを感じる時には、すでに体は脱水状態になっていると言われています。温度や湿度にかかわらず、こまめな水分補給を心がけてくださいね。

法人サービスの利用方法



①二次元バーコードからアプリをダウンロード

※ iPhone、android いずれもご利用いただけます。



こちらから「あすけん」をダウンロード

②グループコードの登録

指定されたグループコードを登録します。

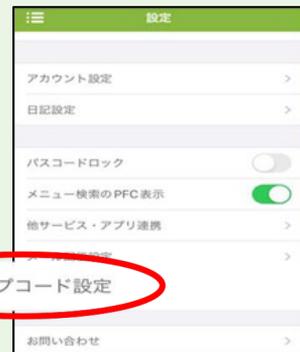
※ 法人サービス利用者にはグループコードが発行されます。



ホーム画面
左上の三本線
を選びます。



【設定】を選びます。



【グループコード設定】を選び
グループコード1、および
グループコード2を登録

※ご注意 初めて「あすけん」を利用する場合、この手順でグループコードの登録をすると、7日間のプレミアムお試し期間と課金案内の表示が出ることがありますが、法人プレミアム サービスのグループコードを入力すれば、お試し期間終了後も継続してプレミアム サービスをお使いいただけますので課金は不要です。

③グループコードを登録すると、プレミアム機能が使えます

画像解析



1食ごとのアドバイスと
栄養素グラフの表示



人気のコースが選べる



他にも便利な機能がたくさんあります♪