



あすけんだより

11月号

11月の悩み「季節の変わり目」が整うヒント

体調がゆらぎがちな季節の変わり目には、薬膳スープをどうぞ。身近な秋の食材に秘められたパワーをスープで余すところなくいただいて。

サケときのこのうま味スープ



材料(1食分)

生サケ切り身... 1切れ(60g)

しいたけ... 2枚(40g)

しめじ... 1/4パック (25g)

カイワレ... 1/2パック (20g)

A 水... 150cc
めんつゆ (3倍濃縮) ... 大さじ 1 と 1/2

大根おろし... 50g



『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♪



サケときのこのスープで秋の味覚をとことん堪能

①材料を切る

サケは表面の水分を拭き取り、半分に切る。しいたけとしめじは石突きを落とす。しいたけは軸を取り、軸は薄切り、カサは3等分にする。しめじはほぐす。カイワレは根を切り落とす。

②鍋に入れて加熱する

鍋にAを入れ、ひと煮立ちしたら、しいたけ、しめじを入れて蓋をして中火で煮る。

③仕上げ

サケを入れたら強火にし、蓋をしないでサケに火が通るまで煮る。横にカイワレを入れ、しんなりしたら火を止め、器に盛る。水気を切った大根おろしをのせる。

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

サケで^{けつ}血の巡りをアップ

サケは、薬膳では体にエネルギーをプラスし、血(全身に栄養素と酸素を行き渡らせるもので血液とほぼ同義)の巡りをアップするとされます。



🍏 今月のメッセージ

日本の伝統「和食」を見直してみませんか

毎年11月24日は「和食の日」です。「いいにほんしょく」の語呂合わせが由来です。「和食」は日本の伝統的な食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。世界に誇る栄養バランスのよい「一汁三菜」を、今後も大切にしていきたいですね♪

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

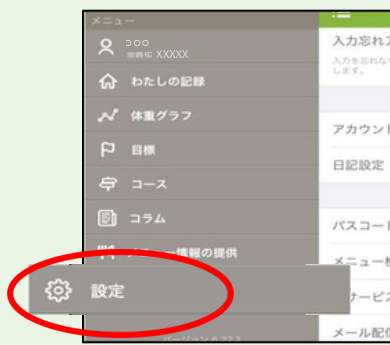
②グループコードの登録

指定されたグループコードを登録します。

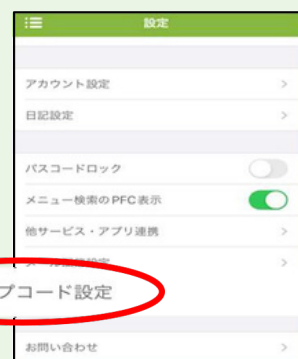
※ 法人サービス利用者にはグループコードが発行されます。



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

ゆる糖質制限ダイエットコース

あす筋ボディメイクコース

妊娠・授乳期に！あすママコース

他にも便利な機能がたくさんあります♪