



# あすけんだより

12月号



## 12月の悩み「外食続き」が整うヒント

忘年会やクリスマスなど、外食が増えがちなイベントシーズン。だからこそ家でディナーを楽しむ日は、ヘルシーかつ栄養満点なごちそうスープを活用してみて。

### やわらかお肉の ビーフシチュー



『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♪



### ルーなしで完成する 裏技ビーフシチュー

#### ①食材の下準備をする

牛肉はA をまぶして端から巻き、団子状に形を整える。周りにも片栗粉適量（分量外）をまぶし、余分な粉ははたく。玉ねぎは2cm幅のくし形切り、にんじんは乱切り、しめじは石突きを落としてほぐす。冷凍ブロッコリーは解凍する。

#### ②鍋に入れて加熱する

フライパンにオリーブ油を引き、中火にかけて①の牛肉の団子を並べる。牛肉の団子は転がして全面に焼き色が付いたら取り出す。にんじんと玉ねぎを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒めたら、しめじ、B を加え、蓋をしてにんじんがやわらかくなるまで煮る。

#### ③仕上げ

②の牛肉をフライパンに戻し、完全に火が通るまで煮る。赤味噌を溶かし、砂糖を加える。ブロッコリーを入れ、温まったら器に盛る。

#### 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♪

#### 材料(2食分)

牛肉薄切り...150g

A 塩...小さじ1/4  
粗びき黒こしょう...少々  
片栗粉...小さじ2

玉ねぎ...1/2個 (100g)  
にんじん...1/3本 (50g)  
しめじ...1パック (100g)  
冷凍ブロッコリー...30g  
オリーブ油...小さじ2

B 水...200cc  
コンソメ（顆粒）...小さじ1  
ローレル...1枚  
カットトマト缶（水煮）...100g

赤味噌...大さじ1 砂糖...小さじ2

### 食材Memo

#### 裏技ビーフシチューならヘルシー

ルーをカットトマト+赤味噌で代用すると、小麦粉と油をカットできヘルシーに。牛肉は脂の少ない赤身を使うとうまく仕上がります。



### 今月のメッセージ

#### 1日15分の日光浴を意識してみましょう

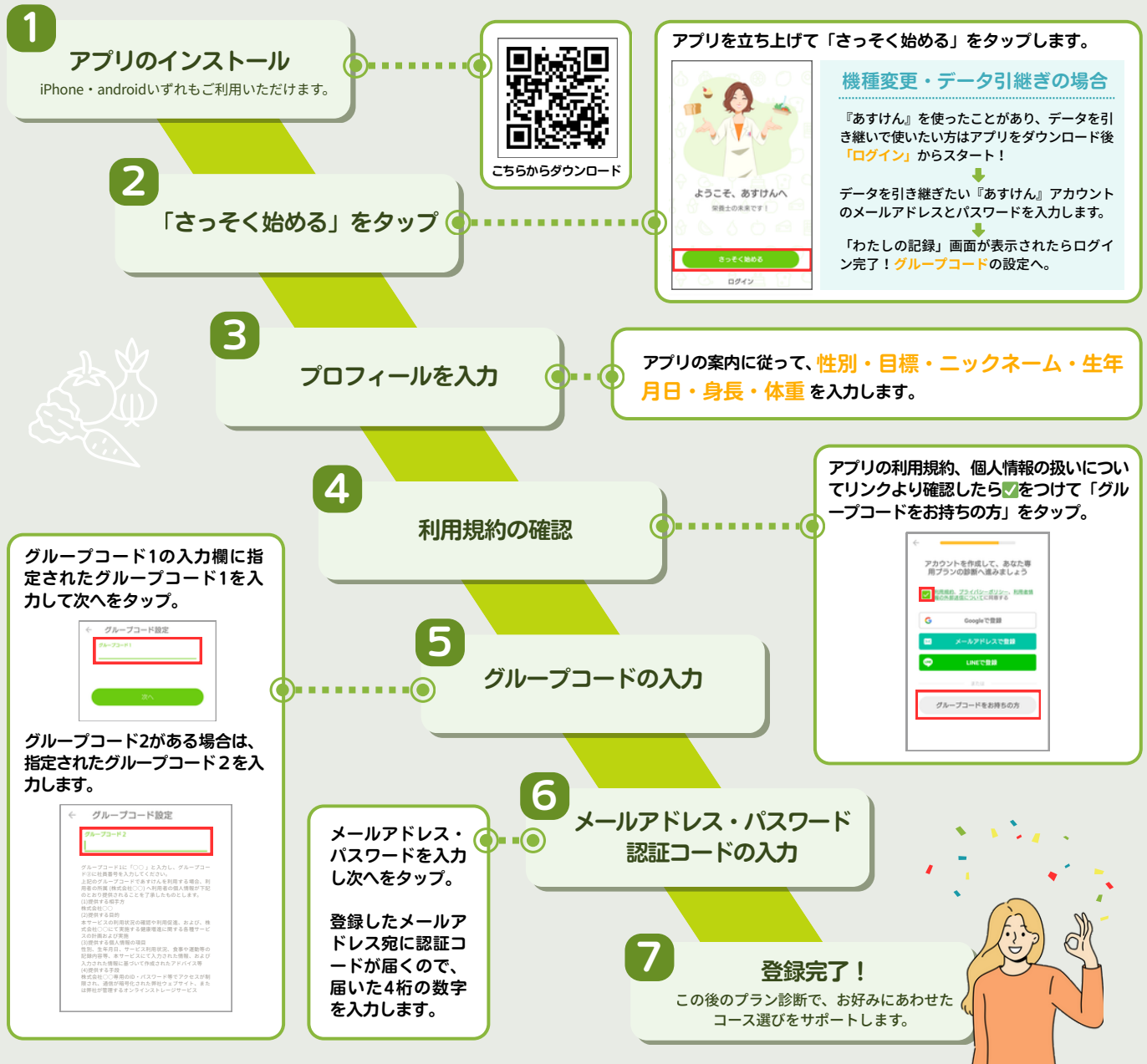
冬は日照時間が短いため、夏に比べると自然と日光に当たる時間が短くなります。太陽の光は、実は体内でビタミンDを合成するためにも必要なんです。目安は1日15分程度、晴れている日は積極的に日光を浴びる時間を作ってみるのがおすすめです。

# 法人サービスの利用方法



👉 登録前に準備するもの : メールアドレス パスワード

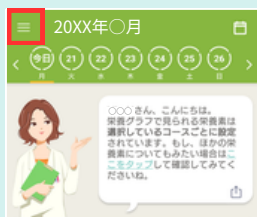
※ メール認証があります。すぐに確認できるメールアドレスをご準備ください。



## 現在『あすけん』をご利用中の方

現在『あすけん』をご利用の方も、グループコードを設定いただくことで、法人サービスに切り替わります。

**1 ホーム画面左上の三本線を選びます**



**2 【設定】を選びます**



**3 【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** 現在個人でプレミアム  
サービスをご利用中の方

グループコードを入力しても、個人で購入したプレミアムサービスは自動的に解約されず継続されます。個人で購入したプレミアムサービスの解約は別途行ってください。

※アプリのアンインストールでは課金解除にはなりませんのでご注意ください。  
※個人で長期プランに課金されている場合でも、法人利用切り替えに際して払い戻しはございません。

グループコード設定前に記録したデータは引き続きご利用できます。  
(あすけん会員IDに紐づいてデータは引き継がれます。)