



# あすけんだより

2月号



## 2月の悩み「冷え」が整うヒント

ショウガやねぎ、唐辛子など体を温める力を持つ食材をフル活用したスープで冷えにさようなら。とろみのあるスープも、心身をほっと温めてくれます。

### 豚肉と白菜と春雨のスープ



#### 材料(2食分)

豚バラ肉薄切り...50g  
白菜...大きめ1枚(100g)  
ショウガ...1/4かけ(5g)  
緑豆春雨...10g  
乾燥キクラゲ...2.5g

A 水...200cc  
鶏がらスープの素(顆粒)...小さじ1  
酒...小さじ1

しょうゆ...小さじ2  
ごま油...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♪



#### たっぷりショウガ効果で 体の芯から温まる

#### ①材料を切る

豚肉は5cm幅に切る。白菜はざく切り、ショウガは千切りにする。緑豆春雨は熱湯に浸けて戻す。乾燥キクラゲは水で戻し、やわらかくなったら1cm幅に切る。

#### ②鍋に入れて加熱する

鍋に白菜、ショウガ、Aを入れて蓋をし、中火にかける。白菜に火が通ったら豚肉を広げて加え、キクラゲ、緑豆春雨を入れる。

#### ③仕上げ

しょうゆで味を調え、ごま油をまわしかける。

#### 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

#### 脂質を避けすぎないで

豚バラ肉を使って風味をアップ。脂質は、体を寒さから守ってくれる重要なエネルギー源。毛嫌いせず、適度に摂取しましょう。



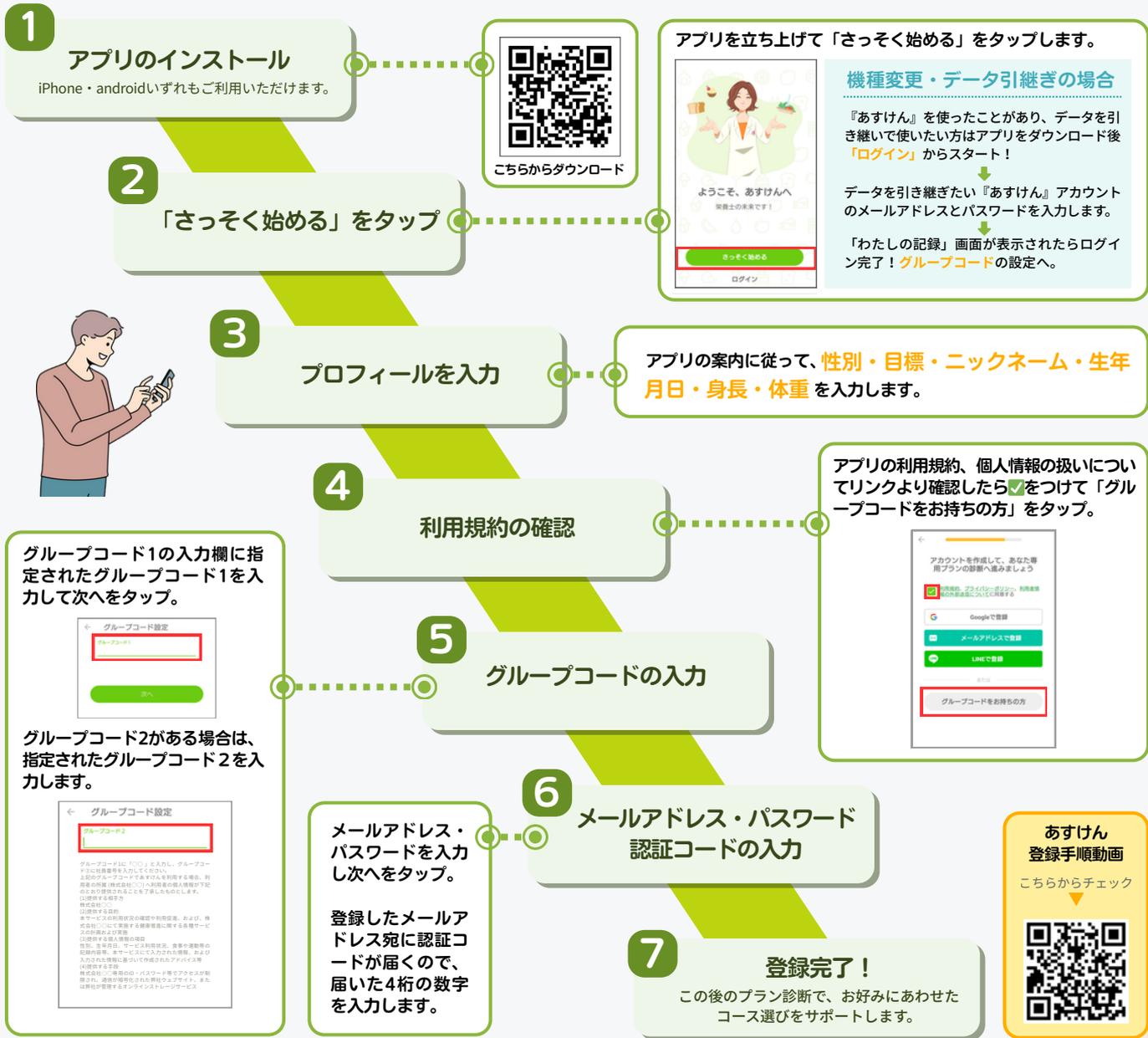
### 🍏 今月のメッセージ

#### 節分といえば恵方巻。由来を知っていますか

2月3日の節分といえば、豆と恵方巻ですよね。すっかりおなじみになった恵方巻は、七福神にちなんで7種の具材を入れると縁起がいいと言われています。恵方の方角を確認して、今年のご目標を宣言してみたり、願いごとをしてみたいはかがでしよう。

# 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。



### ⚠️ 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。)