



あすけんだより

3月号

3月の悩み「疲れ」が整うヒント

一杯でたんぱく質も野菜もしっかり補給できる、栄養リッチなおかずスープをどうぞ。疲れた胃にやさしい、消化のいい食材も活用しました。

かぶと豚肉のとろみスープ



材料(1食分)

かぶ... 1個
豆苗... 1/4パック (30g)
水... 200cc
白だし... 大さじ1
しょうゆ... 小さじ1
豚バラ肉薄切り... 50g
ショウガ(チューブ) ... 3cm

A

片栗粉... 小さじ1
水... 大さじ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♪



豚肉のうま味しみしみの かぶを味わう、やさしいスープ

①材料を切る

かぶは皮をむき、6～8等分のくし形切りにする。豆苗は根を切り落とし、半分に切る。鍋に水とかぶを入れ、中火にかける。蓋をして、かぶに火が通るまで煮る。

②味付け

白だし、しょうゆ、ショウガを加え、ひと混ぜしたら豚肉を広げて入れて火を通す。

③仕上げ

Aでとろみをつけ、豆苗を入れさっと火を通す。

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

豆苗はリーズナブルな優秀野菜

豆苗はお手頃価格で緑黄色野菜と豆類の栄養素を併せ持つスーパーフード。サッと煮たり炒めたりするだけで火が通るのもうれしいですね。



🍏 今月のメッセージ

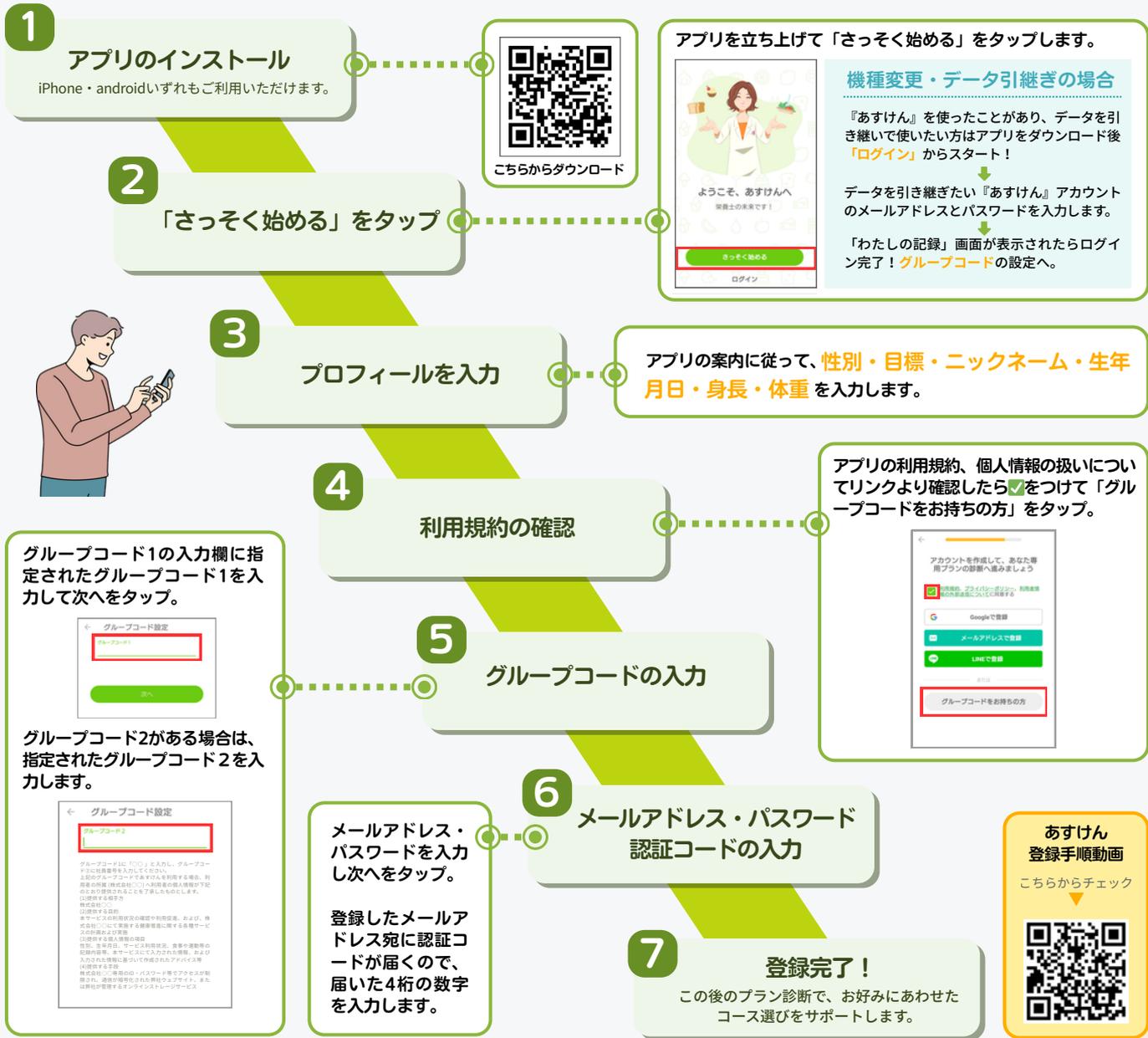
忙しくても睡眠は優先してキープ!

毎年3月18日は「春の睡眠の日」です。年度末で忙しい時期ですが、睡眠時間は十分に取れていますか？ 睡眠不足が続くと、食欲が抑えられず食べ過ぎてしまうことがわかっています。睡眠をしっかり取ることは、健康を維持するためにもとても大事なことですな♪

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ても、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。)