

いきいき生活ひらけ～胡麻♪

HOTでも美味しいよ♪ 若いわね～♪



100ml
126円(税込)

いい事いっぱい

- ①抗酸化作用
 - ②肝臓保護機能
 - ③動脈硬化予防
 - ④肥満の抑制
- DHA+EPA配合で
(脳)と(血液)健康!

新発売 『いきいきセサミン』

みしまミルク通信

発行・みしまミルク 編集・三島昌美



2012年3月号
Vol. 94

灯りをつけましょ～ぼんぼりに♪3月です。今年も2月の終わりに何年かぶりに、『おひなさま』を出しました。卒業式シーズン、我家も中学卒業というイベントがあります。あつという間の3年間。入学した頃から比べると容姿はもちろん内面的にも大人っぽくなってきた感じがします。私のヒザ位の所でチョロチョロしていた頃がとても懐かしく思い出されます。最近、特に思うことは、私の知らない事を子供が知っていたり、家電製品などの使い方を子供から教わったり、小さな字を読んでもらったり…といった事が多々あります。そんな時『あ～年とったなあ』と思う今日この頃です。人生の折り返し地点に立ってる私♪『セサミン』飲んでアンチエイジングといきますか～！尚、間違はなく卒業式が始まると同時に泣いてしまう私は、大きめのハンカチを忘れずもっていかなくては…

久々クイズです
Q 新発売の『いきいきセサミン』には、ごま800粒分のセサミンがギュッと凝縮されていますが、ごま800粒とはいったいどれくらいでしょうか？
① 小さじ約1杯 ② お玉約1杯 ③ コップ約1杯
答えは、お便りコーナーへ書いて、受箱へ入れてください。今月のプレゼントは先着100名様へ『いきいきセサミン1本』をプレゼントします♪

便利で安心・牛乳代金の自動振替のご案内

便利でとっても安心♪手続きもお店がいたします。ご希望のお客様は、銀行名をお便りコーナーにご記入のうえ、牛乳受箱へお入れください。所定の用紙をお持ち致します。尚、現在の集金方法も従来通りありますので、引き続き、よろしくお願い致します。
(取扱金融機関) 呉信用金庫・広島銀行・もみじ銀行・郵便局

【お料理コーナー】 おからのニョッキ (4人分)
【材料】 おから 40g・片栗粉 240g・水 200ml
スモークサーモン 10g・ブロッコリー 1/2本
牛乳 60ml・塩・コショウ 適量
【作り方】
①サーモンは1センチ位の幅に切りまします。ブロッコリーは食べやすい大きさに分け塩ゆでしておきましょう。
②ポウルにおから、片栗粉、水の順に混ぜ合わせ軽く練って、とまとめにまします。
③②を一口大の俵型にし、フォークをつかって模様をつけておきましょう。
④フライパンを熱し③を入れこがさないように弱火で炒め表面に透明感がでたら牛乳を加えます。ニョッキに火が通り牛乳にとろみがついたら①を入れ塩コショウで味を調えたら出来上がり。おからは食物繊維が豊富で腹持ちが良く余分な脂肪の吸収を防ぐヘルシー食材。



(株)広島明治みしま
URL <http://meiji.co.jp>
携帯からはこちら→



お便りコーナー (クイズの答えも書いてね♪)

2012年3月号

お名前 _____ 電話番号 _____

ご意見・ご感想・身近にあったこと・なんでも結構です！お気軽に参加して下さいね！まってまあ～す！

クイズの答え