



のびやか通信

2018年
11月号

けんこや

編集
発行

有限会社けんこや／のびやか通信 編集室 〒910-2144 福井市上毘沙門町1-126-3

☎0120-36-9844 TEL.0776-41-2866 FAX.0776-41-2903

URL.http://www.kenko-ya.jp MAIL.kenko-ya@kenko-ya.jp

今月のオススメ商品

宅配専用 ミルクでしっかり からだにチカラ

180ml

¥124(税別価格)



いつまでも自分の足で歩きたいと思いませんか？

筋力は加齢とともに低下してしまいます。高齢者のロコモティブシンドロームは深刻。そこで、明治は「ミルクプロテインプロジェクト」を立ち上げました。

宅配専用ではコレ、「ミルクでしっかりからだにチカラ」。実は100歳を超えた人は動物性のたんぱく質を多く摂取しているという研究結果がでています。乳由来のたんぱく質＝ミルクプロテインはアミノ酸のバランスが良く栄養価が高いのが特長。手軽に効率良く筋肉作りを助けます。毎日の1本で健康寿命を延ばしましょう。

けんこやのブログ 毎日更新中!!

～健やかで笑顔あふれる日々の暮らしのお手伝い～

「免疫力アップ」をテーマに、当社の社長がけんこやのブログを毎日更新しています。

免疫力アップの秘訣を綴りながら、小さな会社の経営者として、日夜奮闘する姿も書いております。ぜひご覧下さい。

ブログをご覧になった感想をお寄せ下さい。
宅配専用R-1ヨーグルト(食べるタイプ)を1ヶ、プレゼントさせていただきます。

プレゼント

けんこや ブログ



「けんこや ブログ」で検索!!



ミルクで Go!Go!けんこやクッキング コクうま クラムチャウダー



■材料(2人分)

- ・牛乳 400ml
- ・玉ねぎ 1/2個(100g)
- ・にんじん 20g
- ・セロリ 20g
- ・小麦粉 大さじ1
- ・あさり (殻付き) 150g
- ・塩 小さじ 1/2
- ・こしょう 適宜

■作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、セロリのみじん切りを鍋に入れ蓋をし、中火弱で5分程度蒸し炒める。
- ② 具材がしんなりしたら、小麦粉を入れてざっと混ぜる。
- ③ ②に牛乳を入れひと煮立ちさせて、きれいに洗ったあさりを入れ火を通す。
- ④ 塩こしょうで味を調える。

■ワンポイント

野菜は蒸し炒めすることで、本来のうま味が十分に引き出されます。

のび 復活版

通★ 難易度★☆☆☆

クイズ

★クロスワードを解きA～Eに文字を当てはめてください。出てきた言葉が答えです。

クイズの応募締切
11月16日(金)

	①	②		③
	C			
④				
	B			
⑤			⑥	
			D	
		⑦		
			A	F
⑧				
	E			

タテのキー

- ① 漢字で書くと「熊猫」。この動物園の人気者は？
- ② サイズ。小さい順から ?・M・L
- ③ 「おはようございます」「こんにちは」「こんばんは」
- ④ あいまいな表現。何色？
- ⑥ 石川県の代表的な焼き物。鮮やかな色が特長。何焼？
- ⑦ 優劣の差がほとんど無い。「?乙つけがたい」

ヨコのキー

- ① スペイン料理の炊き込みご飯。平たい鍋で作ります。
- ④ 越前市の経済産業大臣指定伝統的工芸品。打刃物に和紙、もう1つは？
- ⑤ 「もういいかい?」「〇〇だよ」
- ⑥ 水玉模様で有名な世界的芸術家の?間彌生さん。何と中国では贋作ばかりの作品展が!!
- ⑦ そろそろ出番?一度入ったら出られない暖かさ。
- ⑧ 豊潤な磯の香り、濃厚な味わい。越前雲丹は生ういではなく、これ

*クイズ正解者の中から抽選で5名様に粗品進呈します。

クイズの答え・記事の投稿は添付の「お客様の声をお聞かせ下さい」にご記入下さい。