

カリメラ通信



'24 春号



適度な運動でからだを健康にしよう！

手軽な運動で代表的なジョギングやウォーキングは1日20分以上行うことで、代謝向上・脂肪燃焼の効果が期待されます。運動前にはコーヒーや緑茶などでカフェインを摂取すると運動中の疲労感の低下や代謝向上に繋がります。運動中は発汗により体内の水分が不足し代謝が低下しやすいので、お水などで水分補給をこまめに行いましょう。



手軽で簡単！旬の味覚 たけのこで炊き込みご飯

材料（約2人分）

お米：1合
茹でたけのこ：50g 油揚げ：1/3
しめじ：ひとつまみ 蒟蒻：1/5
醤油とみりん：大さじ1 料理酒：大さじ1
和風だし：小さじ1/2

手順

1. 茹でたけのこと油揚げと蒟蒻を切る。
油揚げと蒟蒻は湯通しする。
2. お米と具材と調味料を炊飯器に入れて炊飯。
3. 炊飯して炊き上がり後、良く混ぜてから茶碗に盛り付けて完成。



☆フレゼントコーナー☆

有名コーヒー専門店
オリジナルフレンドコーヒー
5個入りセット
お水注文の際に

キーワード「コーヒー」

とお伝え下さい。

お伝え頂いた方の中から抽選
で**10名様**にフレゼント！！

応募期間：4/1～6/28迄



MARUEI
株式会社 マルエイ



0800-300-0141
平日 9:00~17:00

お客様担当 おいしい水事業部 です