

# Lien

~Lien(リアン)とは、フランス語で「絆」~

Vol. 06

こんにちは、Lien担当の糸賀です☆  
 まだまだ寒い日が続いておりますが、  
 皆さん体調は崩されていないでしょうか？  
 私は毎日元気いっぱい暮らしております。  
 有り難いことですね♪

2月と言ったら、【節分】♪  
 毎年、玄関前で息子や甥っ子たちと一緒に、  
 鬼のお面をした私の尻に豆を思いっ  
 きり投げたストレス発散しています(笑)  
 私の母が一番楽しんでるようです！

あとは【バレンタイン】♪  
 皆さんは彼氏やダンナ様にチョコレートを  
 あげますか？私はチョコレートが大好きな  
 息子と、会社の人みんなにあげようと思  
 います☆

では、今月もどうぞお楽しみ下さい★

## ☆今月のQuiz☆

### 【体を冷やす食べ物】

この中で、体を冷やす果物があります。(調理法とは関係なく食材自体で冷やすという効果があるもの。)

さて、どれでしょう！！

- ① りんご ② ぶどう ③ パナナ ④ さくらんぼ

わかるかな♪♪

答えは次号Lienにて！  
 (公式ホームページでもご覧頂けます。)

\*\*\*\*\*  
 前号Quizの答え…  
 コレステロールの増加を抑えてくれる食べ物はどれでしょう。  
 ① 数の子 ② 黒豆 ③ 栗きんとん ④ だて巻き

正解は②黒豆でした。  
 黒豆にはコレステロールや脂肪酸の増加を抑えるリノール酸・リレイン酸が含まれておりビタミンB1を多く含むので疲労回復にも効果的です。  
 『まめに暮らせよ』という健康を意味し、一年の「無病息災」を願っています。

## ☆今月のおすすめ☆

蛸原のおすすめは【石垣島ラー油】！！



マイルドな辛さで、辛いのが苦手という方も大丈夫ですよ。

辛さの中にもコクがあり、味に深みが出るような・・・

我が家では、餃子のたれはもちろん、ラーメンや炒め物にも1滴、2滴・・・

ほんとに**美味しい〜♪**

カラダもほかほか温かくなり、この季節にはいいですよ。

入手困難なので次回からまとめ買いしたいぐらいです！！  
それほどおいしい、

**石垣島ラー油♪**  
 ラー油の概念が変わりますよ！  
 まだの方は、是非！！



私、糸賀のオススメ   
 不二家の【ミルクローロール】



ふわふわで真っ白なロール生地の中に、なめらかなミルククリームがたっぷり包み込まれてるんです！

包装紙はミルクローロールの包み紙と同じデザインでキャンディのように包んであって**カワイイ☆**

味は、ミルクキャンディーのようでかなりの甘さ。

でも、苦〜いコーヒーと一緒に食べれば、**最高！！**  
幸せなひと時を過ごせちゃいます♪

そして値段も安い！なんとなんと〜**1,000円(税込)**

長さも約150mmで、家族みんなでおいしく頂ける**ミルクローロール★** 皆さん、今すぐ不二家へ**ゴーツ！！**

私は、このミルクローロールが大好きです☆  
あと、堂島チョコロールの甘さ控えめもおいしいですよ♪



## ☆体を温めるレシピ☆ ～野菜のトマト煮～

材料（4人分）

キャベツ(1玉) にんじん(2本) たまねぎ(1個)  
 豚肉(100グラム) エリンギ(3本) ホールトマト(1缶)  
 ケチャップ(適量) 塩(適量) コショウ(適量)  
 コンソメの素(適量) オリーブオイル or サラダ油(適量)  
 バジル(適量) 粉チーズ(適量)

作り方

- ① キャベツ、にんじん、たまねぎ、エリンギを細かく1cmくらいに切る。
- ② ①と豚肉をオリーブオイルをひいた鍋で塩を入れて炒める。  
しなっとしてきたら、鍋に水を入れて煮る。
- ③ 鍋にホールトマトを入れてさらに煮る。  
塩、コショウ、ケチャップ、コンソメでお好みの味付けをして、  
お好みの硬さに煮えたら、バジル、粉チーズを振りかける。

🍷野菜たっぷり！体も心もポッカポカ🍷



おいしい☆



作ってみて☆

のどにやさしく  
ホットな気分♪

### ホットチョコレート

のどが痛くてごはんを飲みこむのがイヤな時はコレ！  
甘い飲み物で栄養たっぷり！

- ① ミルクチョコレート(150g)を細かく刻みます。
- ② 牛乳(600ml)を温め火をとめて①を加えきれいに溶いたら、  
再度温めます。 できあがり～😊



癒される～♪  
マジうまっ★

### 編集後記



早いもので、新年が明けてもう2月ですね。  
 まだ寒さ・乾燥が続いていますので、うがいをして  
 カゼ対策も万全にしましょう！  
 きよし



わくた兄弟の母★

## 募集

Lienでは、皆様からのご意見・ご感想をお待ちしております。  
 また、「私のオススメの〇〇！」などありましたら是非、教えて下さい☆  
 (ご当地グルメ・観光地・美容健康法...)  
 何でもOKです♪  
 どうぞ、よろしくお願ひ致します！  
 \*詳細は別紙をご覧ください。

## ケロンちよ村～わくた兄弟の節分～



株式会社エフライム  
 〒343-0836  
 埼玉県越谷市蒲生寿町7-40 AMDビル2F  
 TEL : 048-990-7540  
 FAX : 048-990-7541  
 E-mail : info@voige.com  
 URL : http://www.voige.com