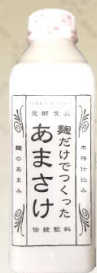


ヘルス&ビューティー特集



八海醸造

麹だけでつくった
あまさけ (825g)

雑味のない
すっきりとした味わい



リアライズワン
モリンガ茶 (2g×25P)

自然栽培の高栄養素で
高品質の葉を使用した
モリンガ茶です。



エイムワラビーハウス青葉園
上本町子の
国産発芽はと麦茶
(10袋入)

福岡県・宮崎県産のはと麦を
使用したはと麦100%の
はと麦茶です。



ジタガン
エキストラバージン
ピュアルガンオイル
100% (92g)

モロッコにしかない香りも良く
滋養に富んだ健康オイルです。



日本食品製造
プレミアムオーガニック
ピュアオートミール (260g)
有機栽培されたオーツ麦100%
のオートミール



キタノセクション

とうもろこし茶 (150g)
とうもろこしをローストし、
香り豊かに仕上げました。



HOKUYA
国産二十穀米 (160g)

全て国産の二十穀米です。
いつものお米と一緒に炊くだけ。



サンスター
健康道場
ビフィズス発酵
有機にんじん (160g)

ビフィズス菌の
まろやかな酸味と
有機人参の贅沢な味わい。



平田産業
国産生しほりえごま油
(100g)

希少な国産えごま種子だけを
贅沢に使ってます。



エイムワラビーハウス青葉園
上本町子の
北海道産すっきりごぼう茶
(7袋入)

続けられる飲みやすさに
仕上げたごぼう茶です。



仙台勝山館
MCTオイル (360g)
コーヒーなどの飲み物や
様々なお料理にかけて
お使いください。

紅花食品
有機亜麻仁油 (170g)

自然と大地が育んだ
有機JAS認定の亜麻仁油です。



キタノセクション
熟成黒にんにく (100g)
プルーンのような味わいで
特有の臭いがほとんどありません。



小川生薬
国産はとむぎグラノーラ
(フレーン) (250g)
国産・砂糖不使用・無添加の
香ばしいグラノーラです。

町子さんのヘルシーメニュー



玄米餅のだし茶漬 2人分



玄米が苦手な方でも
玄米餅なら美味しく
食べられます♪

【材料】

- もちや玄米もち 4個
- キタノセクションねばっとろ 適量
- 三つ葉 少々
- ☆キタノセクションあご入りだし 1P
- ☆上本町子の発芽はと麦茶 1P
- ☆水 500cc

【作り方】

- ①☆を煮たてて、だし茶を作っておく。
- ②玄米餅をこんがり焼く。
- ③②を碗に入れ、ねばっとろと三つ葉をトッピングし、熱い①を注いで出来上がり♪

市販のいなりあげで簡単♪ 二十穀米のお稲荷さん 16個分

【材料】

- 味付いなりあげ 2袋
- ソフトふりかけひじきごはん 1/2袋
- すし酢 適量
- 米 2合
- キタノセクション国産二十穀米 1~2袋

【作り方】

- ①米を洗って二十穀米を入れ少なめの水加減で炊く。
- ②①にすし酢を合わせてソフトふりかけひじきごはんを混ぜる



酢めしを軽くむすんでおくと詰めやすいよ♡

甘酒アーモンドのグラノーラ 1人分

【材料】

- 八海山甘酒 90cc
- アーモンド効果 砂糖不使用 90cc
- 国産はとむぎグラノーラ

お好きなだけ

【作り方】

- ①スープ皿（カップ）にグラノーラを入れ、温めた甘酒、アーモンド効果を注いで召し上がれ♪



おすすめは甘酒:アーモンドミルク=1:1 甘めがお好きなら甘酒を多めに♡

レシピで使用了商品



もちや
国産玄米もち (450g)
もち米を玄米のまま、昔なつかしいお餅にしました。



HOKUYA
ねばっとろ (40g)
国産の天然昆布使用。



HOKUYA
あご入りだし (200g)
国産素材を独自の黄金比率で配合しただしです。



松田食品
京都庵味付いなりあげ (8枚入)
上質のおあげを、京風うす味のだしでじっくり煮含めました。



カワモト
ひじきごはん (60g)
ひじきとゴマが入ったしそ風味のふりかけです。



江崎グリコ
アーモンド効果 砂糖不使用 (200ml)
砂糖不使用のノンスイートなアーモンドミルク

