



体が 喜ぶ 体のための

## クリスマスプレゼント特集



楽しいイベント続きで睡眠不足の方…  
質のよい睡眠のプレゼント

上質な眠りを  
あなたに♪

飲食は、寝る2時間前まで！

カフェイン飲料は、寝る4時間前まで！



食べ過ぎ・食生活の偏りが続く方…  
胃腸のためのプレゼント  
大根、キャベツ、ヨーグルト



ハードワークや飲み会続きの方…  
肝臓のためのプレゼント  
貝類、赤身の肉・魚

## ツナと高野豆腐のドライカレー

### ★栄養成分(1人分)★

カロリー: 426kcal  
たんぱく質 13.6g  
脂質: 2.0g  
食塩: 5.1g

### ★材料(2人分)★

ツナ……………1缶	にんにく、しょうが…2cm
高野豆腐……1個	カレー粉……………大さじ2
玉ねぎ…………1/2個	コンソメ……………小さじ2
ピーマン……2個	ソース……………大さじ2
にんじん……1/2本	ケチャップ…………大さじ3
塩コショウ……適量	



### ★作り方★

- ①高野豆腐を水で戻す。
- ②野菜と①をみじん切りにする。
- ③熱したフライパンに油を入れ野菜がしんなりするまで炒め、カレー粉を入れる。
- ④③に○の材料を入れて煮詰める
- ⑤塩コショウで味を調べて完成！！

# 内臓マスターになろう！ ～第一弾～

## 【肝臓を知って中から健康に】

内臓マスターになろう第一弾！

今月は「肝臓」です。

クリスマス・年末年始など暴飲暴食が増える時期。

気づいた頃には内臓がボロボロに・・・

なんて事にならない様に防止策をお伝えします。

★各店舗の開催日程は、お近くのスタッフまでお問い合わせ下さい。



## 12月料理教室INFO



12/12(火)

午前の部 10:30～13:00

夜間の部 18:30～21:00

## X'mas特別メニュー

🎁 タンドリーチキン

🎁 リースサラダ

🎁 トライフル

手軽に美味しくX'masメニューが作れます★

※詳しくはお近くのスタッフまでお問い合わせください。



### 編集後記

今年も残すところ、あとわずかとなりました。今月、栄養チームがご提案する料理教室や栄養セミナーは、この時期の体調管理をサポートする内容です。ぜひ、ご活用下さい！



FUN EAT(楽・食)とは、生活スタイルに合わせたストレスフリーの食事コントロールを提案することを目指すエスフォルタの栄養コンセプトです。ストレスを感じる食事は逆効果です。『楽しく！楽に！目標達成！』しましょう♪

発行日：2017年12月1日(第99号)  
発行者：住友不動産エスフォルタ株式会社



エスフォルタ 栄養

検索