

NK-70 食べる元気カレンダー

- サイズ…… 46/4切・13枚 (535×380^{mm})
- 用紙…… マットコート70kg
- 梱包数(重量)…… 50冊(12kg)
- 名入スペース…… 75×380^{mm}
- 名入印刷寸法…… 60×330^{mm}以内
- 表紙名入印刷……有



食べて健康になる情報が満載！

かぜ予防 じゃがいも

材料(4人分)
 じゃがいも 1kg
 塩 少々
 揚げ油 適量

作り方
 1. じゃがいもを洗い、皮をむき、1cm厚にスライスする。
 2. 塩をまぶし、揚げ油で揚げる。
 3. 揚げ上がったじゃがいもをキッチンペーパーで油を拭き取り、塩をまぶす。

元気が出るとっておきレシピ
みかんカード ハイステック派え

材料(4人分)
 揚げ油 適量
 みかんカード 100枚
 生クリーム 100g
 砂糖 10g
 塩 少々

作り方
 1. 揚げ油を熱し、みかんカードを揚げる。
 2. 揚げ上がったみかんカードをキッチンペーパーで油を拭き取り、砂糖と塩をまぶす。
 3. 生クリームを絞り、みかんカードの上にのせる。

★健康レシピを毎月紹介！

★テーマに合わせた栄養素を
わかりやすく解説！

★おすすめ食材をイラスト付きで紹介！

