

今月のゆりさん2月

食べ過ぎ
ちやいましたw



2月

五臓：肝 五味：酸 五色：青（緑）

立春を迎え、暦の上では春。自律神経・情緒系をつかさどる「肝」に気を付けるべき季節です。肝や腎は血液やリンパ液などを調整する働きがありますので、不調に陥るとホメオスタシスの異常（「陰虚」という）につながります。ほてりやのぼせ、のどの渇きなどがその兆候。緑黄色野菜を中心とした青（緑）の食材、酸味のある食材を食事に取り入れて肝を整えましょう！

口内炎、ストレスには・・・焼きイチゴ！？

心身の不調の表われである口内炎には、余分な熱を取り、咳やストレスを解消するイチゴがオススメ。体が冷えないように加熱するとよいです。

①ヘタを取る。お好みでカット。

②アルミホイルにのせ、オーブントースターに入れ1～2分加熱してイタダキマス。

おすすめ食材

集中力をアップさせるカカオ

気が散ってしまうときには、補気作用のあるカカオがオススメ。ただし砂糖は痰湿^{たんじつ}を作り出します。チョコレートを食べるならなるべくハイカカオを選ぼう。

（一個人：食養生カレンダーより引用）

営業時間外でも予約がとれます。

予約サイトをご利用頂くと、ゆりさんの営業時間外でも予約がとれます。スマホの使い方が分からない場合は、店頭でお手伝いします。お気軽にお申し付けください。

ゆり美容室専用予約サイトを立ち上げました。
<https://yuribiyoushitsu.bionly.net/>



かんたんな入力で、前日までの予約が可能になります。
ゆりさんIT化計画第一弾ですw
もちろん、電話予約も受け付けております。

**あつ!予約が取れない!><
そんな時は…
電話予約がオススメです。**

予約サイトでは、予約がいっぱいの状態でも、お店の状況によっては、ご案内できることもあります。ぜひ一度、ご連絡ください。

お休みの予定

2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1							
2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14	15	8	9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21	22	15	16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28	29	22	23	24	25	26	27	28
							29	30	31				

ご予約はこちらまで
営業時間 8:30~17:00
0285-44-5182 0120-44-5182
ご意見・ご感想・ご質問はこちらまで：yuri_bs_bj@icloud.com
もちろん店頭でもお応えします
2代目 ゆりさん 佐藤貴之

おにぎりコンテスト 優勝したよ



応募総数1113点から
5人選ばれ本戦へ
うちの娘が優勝しました。



とちぎいっぱい!!!
栄養満点カラフルおにぎり☆
レシピへ続くw

〈食材1個分〉 ○はとちぎの食材

○なすひかり・ごはん…85g / ○かんぴょう…5g / ○ごぼう…20g / ○人参…20g / ○ニラ…20g / ○玉子…1/2コ / ○豚バラ…3枚 / ごま…少々 / ごま油…適量

【作り方】 (1個分)

- ①人参とごぼうを細切りにし、ごま油で炒める。
- ②ニラをサッと茹で2cm幅に切り、塩・科学調味料・ごま油であえる。
- ③玉子を薄く焼き細切りにする。 ④かんぴょうを塩もみして戻し、だし汁・しょうゆ・酒で煮てカットする。 ⑤お米180gにめんつゆ大2を加えて炊く。
- ⑥お肉3枚を並べ、ごはん85gをその上に平らにのせ、手前側に具をのせてくるくと巻き、最後に俵型に整えてからかんぴょうで結ぶ。
- ⑦ボウルに調味料(しょうゆ20cc、酒30cc、みりん20cc、砂糖大1、ポン酢大1、ごま油大1)を混ぜておく
- ⑧ごま油をひいたフライパンに⑥を入れて焼く。全面に焼き色がついたら⑦のタレを加え味付けをして、ごまをふりかけて完成。紅しょうがを添えてもよい。

【アピールコメント】

冷めても美味しいおにぎりが食べられるようにタレで味付けしました。食べたときに味だけではなく見た目でも楽しめるよう、太巻きを参考にして栃木県産の野菜をたくさん用いて断面が華やかなおにぎりに仕上げました。

(リビングとちぎより引用)

https://mrs.living.jp/tochigi/a_event/topics/3680936#a2

食べたくなっちゃった?
1月25日(土)から2月29日(土)まで
県内30店舗のオータニで販売いたします。



詳しくはこちらの
QRコードを読み取ってください
<(_ _)>