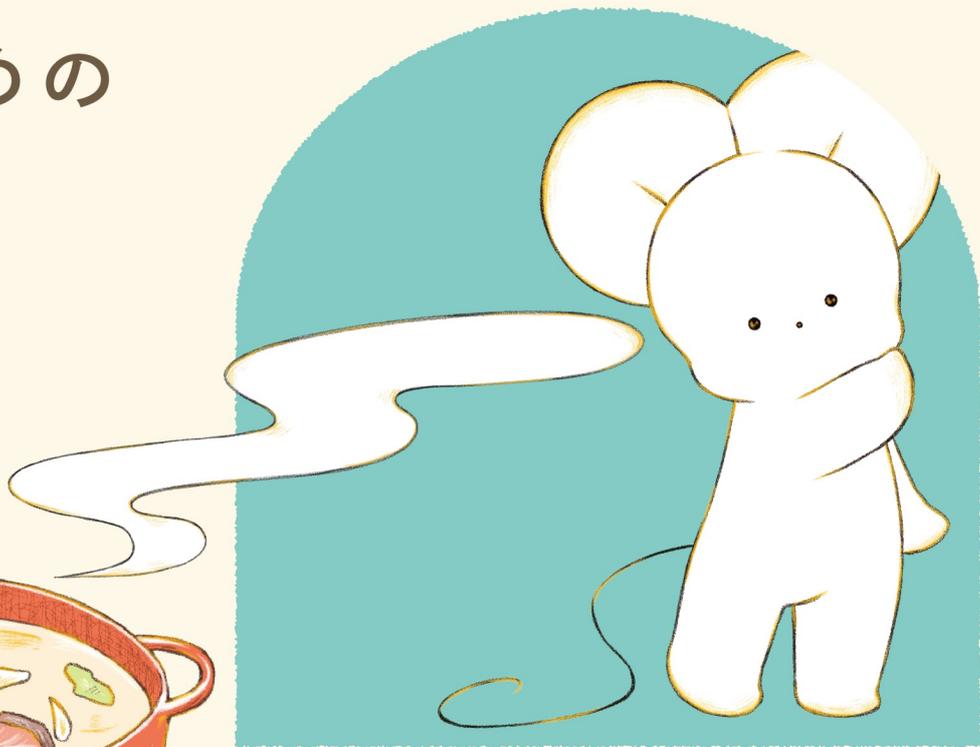


きみのための  
やさしい  
ごはん

KIMINO TAMENO  
YASASHII GOHAN



つじえゆな

穴の中は、静かで落ち着くね。  
誰にも見つからないし、なんにもしなくていい。  
でも、ときどき、すこしだけ  
このままじゃだめだって思うときがある。

そんな日は、少しだけ台所に立ってみよう。  
フライパンをあたたためて、じゅうっと音がしたら、それでもう十分。

ごはんは、誰かのためじゃなくていい。  
きみが、ほんとうのきみを呼び出すためのもの。  
「おいしい」と思えたら、なんだかこれからがんばれそう。

あたたかい匂いのするほうへ、行ってみよう。

これは、きみのためのごはんづくし。

気がない日は味も手順もやさしいものを

しみわたるほっとリスープ



レタスのハンバーグスープ	6 - 7
大根のおでん風ポトフ	8 - 9
鮭のマスタードシチュー	10 - 11
えびとれんこんのトロみ汁	12 - 13

フライパンひとつで今日の主食は完成

らくらくワンパンたぎり



ゆずこしょうの鶏ごぼう飯	16 - 17
オムライス風ピラフ	18 - 19
もち米なしの中華おこわ	20 - 21
シーフードカレーリゾット	22 - 23

からだところを満たしパワーチャージ

ごちそうたんぱくおにく



ピーマンだれの鶏ステーキ	26 - 27
揚げない鶏しそメンチカツ	28 - 29
豚バラのくるくる角煮	30 - 31
トマトしょうがすき焼き	32 - 33



早くて手軽なのにしみじみおいしい

かんたんおかずおつまみ



れんこんのからしきんぴら 36 - 37

スモークポテトサラダ

ババガヌーシュ風白和え 38 - 39

梅じゃこパプリカ

玉ねぎのみそクリチ和え 40 - 41

きのこと油揚げの出汁炒め

にんじんのマンゴーマリネ 42 - 43

甘辛ニラ玉

たまには手づくり甘味で甘やかしデー

やさしいごほうびスイーツ

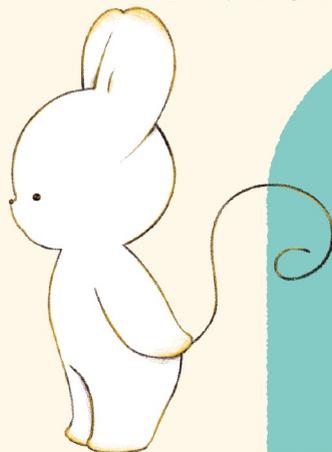


かぼちゃのプリンクリーム 46 - 47

りんごの紅茶コンポート 48 - 49

チョコバナナアイス 50 - 51

さつまいものチーズ焼き 52 - 53



KUNKUN...

# スープのちから



## 水分と栄養

---

煮込むことで食材のビタミン・ミネラルが汁に溶け出しているため、丸ごと摂取できます。



## 消化にやさしい

---

加熱された野菜やたんぱく質は、細胞壁や繊維が柔らかくなり消化酵素が働きやすい状態になります。胃腸が弱っている時でも負担になりません。



## 血流改善

---

温かい液体は固形物よりも胃での滞在が短く、すぐに吸収されるため体が効率よく温まります。血流がよくなると、栄養や酸素が細胞に届きやすくなり、回復が早まります。



CHIKARA...



# しみわたるほっこりスープ



毎日疲れて

こころもからだもぐったり。

そんな日には

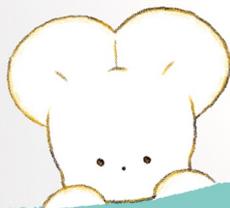
味も手順もやさしい

栄養まるごとスープをどうぞ。

ボリューム満点のおかずスープ。

レタスを使うことで

すぐに火が通ります。



## レタスのハンバーグスープ