



毎月テーマを変えてスタッフが
一言ずつつぶやいています。
お楽しみにしていただけると嬉しいです。

今回のテーマは

「最近ハマっている食材」



乾物類にハマっています。寒天、ひじき、わかめ、昆布、切り干し大根、高野豆腐などなど。知らなかったのですが、天日乾燥することで、栄養価やうまみがギュッと凝縮されるのが乾物のいいところで、生の食材の数倍の栄養価 ✨ スーパーフード！そして美味しい ✨ 長期保存もできるので防災食としてもとても良いなと思いました。ローリングストックとしても理想的です。 **店長 木村 育代**



5月～6月が旬のヤングコーンからとうもろこしにハマっております ✨ ヤングコーンのグリル焼き絶品です ✨ ✨ ✨ とうもろこしは昔より糖度の高いとうもろこしが多く、と～っても美味しいですが ♡ 糖質に気を付けて食べなければいけません ☹️ 残念 ☹️ ちなみにとうもろこしは茹でる派です！

テクニーク 周東 千幸

Flower からのお知らせ

📢 **夏**の暑い時期は、



夏のドライヤーについて

せっかくお風呂でスッキリしたあとにドライヤーの熱さでまた汗をかくのがイヤで、できるだけ早くドライヤーを終わらせたい！といった理由から、乾かし方が中途半端になることもあるかと思います。



対策として

夏のドライヤーストレス ☹️ 解決ポイント！

★**ドライヤー前のタオルドライをしっかりとめ！時短** ➡ 髪にタオルを押しあてて、濡れた髪の水分をタオルに移すようなイメージでしっかりタオルドライ。ごしごしすると髪が傷んでしまうので注意 ⚠️

★**ドライヤーする環境を整える** ➡ 湿気が少なくクーラーが効いた涼しい環境の中でドライヤーすると時短かつ仕上がり ◎ 高温多湿の洗面所で髪を乾かすのは、乾かすと同時に髪が湿気をどんどん吸ってしまい乾きにくい原因に。汗もかき、乾ききらず仕上がりも ▲ ストレス也大 ☹️

★**根元をしっかりと乾かす** ➡ 一番乾きにくい根元から乾かし、次に毛先を乾かす。根元が乾ききらないと、時間が経つにつれヘアスタイルが崩れてきてしまう。☹️

★**ドライヤーの風は上から下に向かってかける** ➡ 上から下に向かってかけることでキューティクルがきれいに閉じてまとまりよく、艶やかになる。ドライヤーを振ったり、下から風をあててしまうと広がり、ボサボサになってしまう。☹️

★**冷風をうまく使う** ➡ 温風で暑くなりすぎたら、冷風に切り替え頭に熱がこもらないように調節する。仕上げに冷風をあてることでヘアスタイルのまとまり ◎

★**ヘアケアアイテムの活用** ➡ 洗い流さないトリートメントをつけることで、早く乾き、まとまり ◎ 夏ならではの頭の熱を冷ますクール系シャンプーなどで毎日のストレスを軽減できるアイテムを使う。

★**ドライヤーをしながらテレビやスマホの動画を見て楽しめる時間に** ➡ 字幕にすれば音がなくても OK 🙌

みなさん、夏の暑い時期少しでもドライヤーのストレスがかからなくなるよう、参考にしていただけたらと思います 😊



お手軽レシピ 🍴

ピーマンの肉巻き (2人分) 🎵

- ① ピーマン6個は丸ごと（ヘタと種はとらない）手で握りつぶす。
- ② 豚バラ薄切り肉を①に1～2枚きつめに巻きつけ、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにごま油を熱して②を焼く。肉の色が変わったら酒大さじ2を加えて蓋をし、時々返しながら10分ほど蒸し焼きにする。
- ④ ③に3倍濃縮のめんつゆ大さじ3と砂糖小さじ2を加えて、からめてから火を止め、冷めたらお皿に盛り付ける。



美味しいよ ♡

