

特集
お弁当
レシピ



チキンの磯マヨ和え

【材料】

- ・サラダチキン … 100g
- ・乾燥ひじき … 10g
- ・いんげん(冷凍) … 20g

[A]

- ・マヨネーズ … 大さじ2
- ・濃口しょうゆ … 小さじ1

みふくろの味♪

市販のサラダチキンを使えば、材料をさっと茹でて和えるだけの簡単レシピです。いんげんの代わりにミックスベジタブルでも出来ますね♪



01
ひじきは水で戻し、戻ったら茹でる。



02
いんげんを少し凍った状態で斜めに切り、茹でる。



03
ボウルに手でほぐしたサラダチキンと①②を入れ、Aを加えて和える。

完成!



もっと知りたい！
栄養素について

鮭(さけ)



鮭にはたんぱく質・脂質・ビタミン類、アスタキサンチンなどの栄養が含まれています。さらに鮭は白身魚に分類されていますが、青魚に多く含まれるDHA、EPAといった栄養も含まれています。中でもアスタキサンチンは抗酸化作用があり、目の疲労回復や肌にも良い効果が期待できると言われています。

ほうれん草



ほうれん草にはβ-カロテン・ビタミン類、鉄、カリウム、食物繊維など様々な栄養があります。中でもβカロテンは体内でビタミンAに変換されます。またビタミンKの含有量も多く、骨を強くサポートしてくれます。

産後のママへ

産後矯正・骨盤矯正



お子様と一緒にでの来院が可能です!!

託児があって、安心して施術を受けられますよ!
託児する場合は別途料金が必要です。
1回550円(税込)

少しでも早く出産前のプロポーションに戻そう!!

約52%OFF

今なら! 8,250円(税込) → 3,980円(税込)

※mamaネットをご持参ください。※有効期限令和4年4月末日まで。お1人様1回限り

このようなお悩みはありませんか?

- 肩こりや腰に痛みがある
- 元のプロポーションに戻らない
- 太りやすくなった



痛くない! 特殊ベッドで骨盤の歪みを調節し矯正!

実績多数

~当院が選ばれる理由~

- ・施術する先生は全員資格保持者
- ・過去に数百名もの骨盤美人が巣出
- ・女性スタッフもいるので子守も安心
- ・託児スタッフ在籍で安心
- ・妊娠中からのケアも可能
- ・ひよこクラブ掲載実績あり
- ・使う器具は全て医療用
- ・エキテン口コミ1位獲得(松山店)

参考:松山市駅前駅×接客・接客部門2014年10月時点

ココロも、カラダも、健康に。

NOBIAS 今治整体院

ノビアスグループ

ノビアス 松山整体院 ノビアス 骨盤整体院

☎0898-25-1235

受付時間... (平日) 9:00~13:00
15:00~18:30
(土) 9:00~13:00

定休日... 日・祝日
住所... 今治市常盤町8-1-10
トキワレジデンス1F

