

件名：旬のおすすめレシピのご紹介！／健康づくり通信 2022.12.2

阪急阪神 健康づくり通信

2022.12.2

皆様こんにちは！

12月が始まりましたね。

今年も残り1ヵ月となりました。

忙しい毎日だと思いますが、年内にやっておきたいことを整理して、計画的に進めたいですね。

それでは今回は、今が旬となる食材を使ったレシピをご紹介します！

★☆☆・…………—

＼今が旬！／

「Wellness PLUS」

おすすめレシピのご紹介

……………★☆☆

おいしくて栄養価も高い“旬の食材”を使ったレシピです。

ぜひ参考にして作ってみてくださいね♪

◆◇旬を食べる◇◆

【ネギ（白ネギ）】

- ・ネギと鶏肉の焼きびたし
- ・蒸しネギのめんたいソース

<https://x.gd/JOgMN>

【カボチャ】

- ・カボチャのキッシュ風
- ・カボチャのかんたんスープ

<https://x.gd/XrNn2>

【ブロッコリー】

- ・ブロッコリーと鶏肉の中華炒め
- ・ブロッコリーとトマトのスープ

<https://x.gd/PP8bw>

【ハクサイ】

- ・梅しそさっぱり棒餃子
- ・和風クラムチャウダー

<https://x.gd/3H5EI>

【ハウレンソウ】

- ・ハウレンソウと鶏モモ肉のふわふわグリーンオープンオムレツ

<https://x.gd/Bssac>

事務局からのお知らせ

■「阪急阪神 健康づくりサービス」について

アプリ「いきいき羅針盤」を利用したサービスをご提供しています！楽しく歩いてヘルスポイントをためよう！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

■アプリ「いきいき羅針盤」お問い合わせについて

アプリ「いきいき羅針盤」に関するご不明な点は、アプリ画面の「マイページ」から「ヘルプ」をご確認ください。

それでも解決しない場合は、下記までメールにてお問い合わせをお願いします。

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社グループ開発室内)

■「Wellness PLUS」Instagram 公式アカウントについて

Wellness 情報を定期的に発信しています。ぜひフォローよろしくお願いします！

【Instagram (インスタグラム)】

<https://instagram.com/hhhdwellnessplus?igshid=1wtjn46za81ki>

□-----□

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

お問い合わせ：

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社

グループ開発室内)

□-----□