

料金後納
郵便

D-R

News Letter Vol.99

2019.1



〒939-8072 富山市堀川町71

☎ 0120-74-2588

☎ 076-494-2588

受付
時間

平日/9:30~17:00
土・日・祝/9:00~17:00
カラー・パーマ/16:30まで

Close

毎週月曜日
第3日曜日

●毎月第2木曜日は研修会のため、14時までの営業となります。【受付】カラー・パーマ/12:00まで カット/13:00まで

facebook



Instagram



あけまして おめでとうございます

旧年中はD-Rに御来店頂きありがとうございました。
皆様の笑顔が、支え・励みとなり、毎日が充実したものとなりました。
本年も皆様もっと笑顔になれる、元気になれるお店。
いろんなおしゃれを楽しんだり、美しさにみがきをかけたりなど
お客様、お一人お一人に合わせた ご提案ができるよう
スタッフ一同努力してまいります！

本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

D-R スタッフ一同

☆ D-R スタッフ の アレコレ ☆

★新年明けましておめでとうございます。
今年の抱負は「健康なカラダをつくる」です!! 年齢と共にカゼをひいても治りにくくなってきました💧
新しい年がスタートしたので、食事・運動etcいろんなことを見直そうと思ひます😊
体力がついたら立山登山に行きたいです😊



スタイリスト
平野

私のオススメ

未来を変えたい!!

男の頭皮ケア

1/23 水 ~ 2/16 日 の期間中に施術された
男性のお客様全員に

頭皮カメラで頭皮チェック & 頭皮クレンジングスパ プレゼント

普段見れない毛穴の状態をチェックし、
汚れをリセットします!!
この機会にぜひお試しください



毎日、美味しく腸活!!

身体に必要な15種類の栄養素が、スープ一杯でとれてしまう!!
こだわりの淡路島の玉ねぎ、高知県産フルーツマト使用。
お弁当のお供に、残業で遅くなった夜ご飯に、どうぞ!!

トマト・オニオン
カレー味

24時間に

15種類の栄養素を
とりましょう

Price

約20杯分 1,580円
(税別)



気軽に
チャレンジ

カンタンレシピ



タイ風白菜スープ



野菜たっぷり
具だくさん

材料 (2人分)

鶏ひき肉	100g
白菜	2枚
えのきたけ	50g
春雨	40g
酒	大さじ1と1/2
うすくちしょうゆ	小さじ1と1/2
ナンプラー	小さじ1
レモン汁	大さじ1
パクチー	6本
玉ねぎ(すりおろし)	大さじ1
酒	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ2

- ①鶏ひき肉は粘りが出るまで混ぜ、Aを加え混ぜる。
- ②白菜は、芯の部分は長さを半分にして縦に薄切り、葉はざく切りにする。
- ③えのきたけは根元を切り、長さを半分に切る。
- ④春雨は水につけて戻し、4~5cm長さに切る。
- ⑤鍋に水4カップを沸騰させ、①を直径2cmに丸めて落とす。
- ⑥②の芯と酒を加え、アクをすくいながら白菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑦②の葉の部分、③、④、うすくちしょうゆ、ナンプラーを加え、ひと煮する。
- ⑧器によそい、レモン汁を加え、ざく切りにしたパクチーをのせる。

◆調理時間20分 ◆エネルギー204kcal 塩分1.8g
※エネルギー・塩分は1人分です。
※調理時間に余熱調理時間は含まれません。

出典/kikkoman ホームクッキング

美容情報

Cosmetics information

冷えや虚弱体質改善!

寒冷地が原産の食べ物を食べる!

- 1 南国の食べ物は体を冷やす働きが。
寒冷地原産のものを食べると体が温まる。
- 2 陽性の調味料を使うと陰性食品を食べても冷えにくくなる。
- 3 体が温まって血の巡りも改善。健康元気!



体が温まると血流の巡りが良くなり、冷え性が改善するほか、美容やダイエットにも効果大!! 積極的に陽性食品を食べましょう。