

# 低GL巻かないロールキャベツ

材料 4人前

- 豚肉(ひき肉にする) } 300g(合いミンチでも可)
- 牛肉(ひき肉にする)
- ナツメグ
- 塩.....小さじ1/2
- コショウ.....少々
- オーツ(薄力粉でも可).....1/2C(ミキサーで粉状にする)
- 水.....大さじ3
- 卵.....1個

- キャベツ.....1玉
- 玉ねぎ.....1玉
- コンソメ.....小さじ1
- えのき草.....1袋
- ベーコン.....4枚
- 固形ブイヨン.....2個
- ローリエ.....2枚
- アーモンドミルク(牛乳か豆乳でも可).....300cc
- バター.....10g

## 作り方



- ①フライパンにオリーブオイルを敷き、みじん切りの玉ねぎを透明になるまで炒める。コンソメを入れて水を大さじ3入れて更に炒め「あめたま」を作る。皿に取り粗熱を取っておく。
- ②キャベツの芯とキャベツの中心をこぶし大に、くり抜く。
- ③大きな鍋にお湯をたっぷり沸かし、芯を取り除いたキャベツをゆでる。しんなりしたらザルに上げて外側8~10枚を離してキャベツを冷ましておく。
- ④オーツをフードプロセッサーにして粉状にする。
- ⑤くり抜いたキャベツと芯をフードプロセッサーに掛け水気を絞っておく。
- ⑥豚肉と牛肉、ナツメグ、塩、コショウをフードプロセッ

- サーに掛けて、ミンチにして味と一緒につけておく。
- ⑦えのき草を細かく切り、ベーコンを2cmに切る
- ⑧大きめのボールに、オーツの粉(薄力粉)、ミンチ、①のあめたま、⑤のキャベツのみじん切り、⑦のえのき草、卵、水大さじ2、塩小さじ1/2、コショウ少々入れ粘りが出るまで良く捏ねる。
- ⑨ボールにキャベツ葉の一番外側を置き、種を大さじ2を広げる、またキャベツ葉を広げて、種を大さじ2を広げる。これを2~3回繰り返す。次にキャベツ本体を乗せキャベツ芯のくり抜いた部分に種を入れ込む。
- ⑩鍋の底にキャベツ1枚を敷き、⑨のキャベツ芯の部分を下にして置く。キャベツにひたひたの水とベーコン、ローリエ、固形スープの素を入れ30分位煮る。
- ⑪アーモンドミルク(牛乳か豆乳でも可)を入れ、味を見てバターを入れて、味を調整して5分位煮込む。
- ⑫味をみて調節してトロトロの低GL値ロールキャベツ風の出来上がり♪

ここで切り取ってスクラップするとレシピノートが完成するかも!?

## 山口ユウコがTVに出演しました



8月から9月にかけてRKB福岡「今日感テレビ」の「旬食」コーナーに栄養士・美容家・腸マイスターとして出演しました。  
旬の食材を上手に取り入れて腸内環境を整える簡単レシピをご紹介します。

## 編集後記

福岡ローカルですが、「腸マイスター」としてテレビに出演する機会が増えました。美容は外側だけでなく内側からのケアも大切なこと、多くの皆様に発信していきます。サロンの美腸料理教室も好評です♪(山口ユウコ)

ミスカラ開発者山口ユウコプロフィール  
2013年からミス・ユニバース長崎大会「ビューティキャンパ」の公認スキンケア講師として、候補者たちにお肌の構造からお手入れの仕方まで「美しいお肌づくりの秘訣」美肌と腸&体質改善を指南。  
そのほか、マイスターエステシヤン、栄養士、アロマテラピーアドバイザー、ヒタミニアドバイザー、調理師、腸マイスターとして、テレビやラジオへの出演、雑誌等の執筆で幅広く活躍中。

# MIZUKARA 手づくり新聞

## 第3号 2015年秋号

発行 4  
ワイズスタイリングラボ  
福岡県福岡市中央区平尾1丁目13-25 国泰ビル304  
Tel 092-523-8833

ミズカラショップ 検索

編集 スタッフ kaori



MIZUKARA 新聞も第3号、今年も秋風が肌に心せよ季節がやってきました。夏の紫外線でお肌に疲れがたまっていますか? ミズカラでお肌になっぶり愛情を注いで夏の疲れをリセット! ウルウルでハッピーな秋をお過ごしください♪

## 秋こそ紫外線にご用心!

夏はカンペキに紫外線対策をしていた人も、秋になると気が緩んでしまいがち。ただ、9月・10月でも真夏の70%に相当する紫外線が降り注いでいるというから油断は禁物! 秋は外出する機会が増える。行楽シーズン。うっかり紫外線を浴びてしまったら、ミズカラを使った保湿ケアやUVケアなどの外面美容はもちろん、内面美容として食事からしっかり栄養を摂ることも重要なポイントです。

では、どんな食べ物が効果的かと言っと...  
★「抗酸化パワー」でメラニンを作らせない!!  
トマトのリコピンはビタミンEの数百倍の抗酸化作用があると言われています。  
また、エビ、鮭、カニなどに含まれるアスタキサンチンという成分も、強い抗酸化作用があることで知られています。  
★ビタミンやミネラルで美肌アップ!  
シミやそばかすを予防する働きのある成分

ではビタミンCが有名ですが、ナスにはビタミンC以外にも美肌に良いビタミンA、ビタミンB1・B2が多く含まれています。  
ビタミンA、Eはかぼちゃやにんじんなどの緑黄色野菜にも豊富に含まれています。  
旬の野菜や果物とミズカラで、内面と外面からのダブルスキンケア。秋も美肌で楽しく過ごしましょう☆  
(山口ユウコ)  
内面と外面からのダブルスキンケア



長くご愛用いただく方は通常購入より断然お得

## 定期コースははじめました

美容液保湿ジェル MIZUKARA

通常価格 5,655円 (税込) → 10% OFF 定期コースだとずっと 1本 5,090円 (税込)  
送料無料 代引手数料無料

電話でのお申し込みは 0120-077-128へ

インターネットでのお申し込みは <http://mizukara-shop.com/>



ミズカラショップ 検索



(60g 弱音設計)

# セルフエステコーナー

## ミズカラで小顔に!!

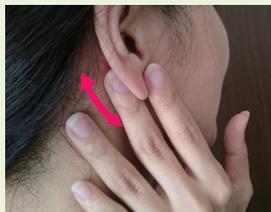
### 基本ステップ (その1)

食欲の秋こそ知っておきたい、小顔のための基本マッサージ。毎朝、洗顔後にほんの1分。習慣にすることで、くみみや二重アゴの撃退対策になります。



#### 対策 「ミズカラ」で耳下腺マッサージ

- 1 朝の洗顔後、左手の中指の腹にミズカラを乗せます。
  - 2 ミズカラが耳の裏のくぼみ(耳下腺)にあたるように、右の耳たぶを人差し指と中指で挟む。
  - 3 ゆっくりとやさしく5、6回上下に往復します。
  - 4 右手の中指の腹にミズカラを乗せ、同じように左の耳下腺もマッサージ。
- ※マッサージをするときは、ミズカラを指が滑るくらいの量をこぎ足しながら行ってください。



耳下腺のリンパを流すための基本マッサージです。次号では、基本ステップ(その2)をお伝えします。



次号もおたのしみ!!

## 朝の果物はシミに!?

### 朝食のグレープフルーツやオレンジ、レモンなどの柑橘系の摂取にご注意!

柑橘系は美肌のビタミンCが有名ですよね。だけど、紫外線に当たるとシミになる「ソラレン」も入っています。食べて約1時間半位したら、全身に廻り、お肌の上へ。日中の紫外線がそのお肌に感作して、シミの原因になってしまいます。

果物の柑橘系、日光が強い日は特に日没後に食べましょう。それは、アロマ(精油)も同じこと!アロマ(精油)の柑橘系に入ってるフロクマリン類のソラレンに光毒性があり、シミになります。

サロンでは、有機アロマをフランスより直輸入♡ エネルギーマも高いので心に染み入り安心して使えます。

サロンの情報はHPから

ワイズエッセンス 検索



## 栄養士 山ロウウコの “腸美人”になるヒント③

今回のテーマ

### 梨



この時期が旬の梨は、疲労回復や二日酔いを解消してくれる栄養がたっぷり。

アルギン酸	疲労回復
ソルビトール	解熱効果
タンニン	アルコールの排出を助ける

手軽に作れる梨のスーパードリンクをご紹介します。

### 梨のスムージー

<材料>

- 梨.....100g
- れんこん..100g
- カボス...大さじ2~3
- 水.....80~100cc

<作り方>

1. 梨とれんこんは皮付きのままザク切りにします。
2. ミキサーに1を入れ、水、カボス汁を加えて、スイッチON
3. 10秒位攪拌したら、出来上がり♪

梨とれんこんの組合せは、「連梨汁」レンカジュと呼ばれ薬膳として、二日酔い、喉の痛み、風邪、体を潤すなどに有効と言われています。かぼすはレモンの約2倍のクエン酸で、疲労回復に効果的です。このトリプル効果で、美味しく爽やかに疲労回復や二日酔い、夏バテに是非試して頂きたいジュースです。

# MIZUKARA PEOPLE

式当日もツヤ肌!

私とミズカラの出会い結婚式直前でした。疲れもあり肌の調子はイマイチでくすみやたるみが気になっていた時にミズカラを体験しました。



ミズカラを使ったマッサージは驚きでした。速効性のリフトアップ、ハリやツヤも出てふっくらもっちり質感もちろん保湿効果

メッセージをお待ちしています

お客様のお声専用ハガキもしくはメールにてあなたのお声をぜひお寄せください♪ shop@mizukara.jp

## 地味ながら、ミズカラの

## こだわり容器の「はなし」です。

時々お客さまからこんなご指摘があります。

①容器がもったいないのでは?

②中身が見えにくいので不便では?

思っています。

また、中身が見えないようにしているのは出来るだけ陽が当たらないようにして酸化を防いでいることです。

容器にはいろんな考え方がありますが、現行のミズカラはエアレス容器を採用しています。

ミズカラの容器は形(かっこ)を意識したというよりも、衛生面の重視がまっさかです。

目的は、直接手に触れないので、とても衛生的だとい

空気に触れることなく酸化を防ぐ!!

### ミズカラの容器はエアレスボトルを採用!

