

お詫びと訂正

平素より「Sante 宮崎」をご愛読いただき誠にありがとうございます。
この度、7 ページ「今日から我が家の定番レシピ」において AR マーカーに誤りがありました。

AR 動画がご覧いただけるレシピは、「ねぎたっぷりのおんかけ豆腐」となります。

お詫びして訂正いたします。動画は、下記でお楽しみいただけます。

誤 豚肉と野菜のミルフィーユ → 正 ねぎたっぷりのおんかけ豆腐

※豚肉と野菜のミルフィーユでもご覧いただけますが、内容はねぎたっぷりのおんかけ豆腐となっております。

スマートフォンアプリ「COCOAR2」で動画を楽しもう!

● 4 ページ「家事のついでに技ありちょいトレ!」

**お尻が上がる↑
洗濯干しワザ**

point
リズムカルに繰り返そう!

AR

×



残念ポイント

- カゴの位置が高く足腰の筋肉をあまり使わないので、エネルギー消費量が少ない
- 背中が丸まり、腰を痛めやすい

○

こう変える




GOODポイント

- カゴを下に置き、しゃがむため足腰の筋肉をしっかり使いエネルギー消費アップ
- 背筋を伸ばしたまま腰を落とすので、腰を痛めずお尻に効く

足を肩幅に開き、背筋を伸ばしたまま腰を落とし、洗濯物をとって立ち上がる。

● 7 ページ「今日から我が家の定番レシピ」



AR

ねぎたっぷりのおんかけ豆腐

野菜が約100g摂れる!

ごはんにかけてもおいしいですよ!

材料 2人分	作り方
絹ごし豆腐 150g×2個	① 長ねぎの白い部分は粗みじん切る。青い部分は千切りにする。かぶは角切りにする。
鶏ひき肉 70g	② Aの調味料を合わせておく。
長ねぎ 1本(140g)	③ 片栗粉を同量の水で溶いておく。
かぶ 1個(60g)	④ フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒め、長ねぎ(白い部分)とかぶを加え軽く炒める。②の合わせ調味料を加え、ひと煮立ちさせ、③の水溶き片栗粉でとろみをつける。
サラダ油 大さじ1/2	⑤ 絹ごし豆腐は器に入れ、電子レンジで約3分(豆腐1個につき)加熱し、水分をきる。
だし汁 1カップ	⑥ ⑤の豆腐に④をかけ、黒こしょうを振り、すりおろしたゆずの皮と長ねぎの青い部分の千切りを添える。 ※お好みで熱したごま油を回しかける。
A 薄口しょうゆ 大さじ1と1/2	
L みりん 大さじ1/2	
片栗粉・水 各小さじ1	
黒こしょう 適宜	
ゆずの皮 お好みで	
※ごま油 お好みで	

[1人分: 240kcal 塩分: 2.3g]

**お手持ちのスマホと連動して
動画が見られます!!**

AR マークが付いた写真に、アプリ「COCOAR2」を使って
スマホをかざすと詳しい説明がご覧いただけます!!

▼下記の手順でARを体感しよう!!

※ご利用の際のパケット通信料はお客様のご負担となりますので、各社パケット定額サービスへのご加入を推奨いたします。なるべく通信環境の良い場所で使用ください。

「Sante 宮崎」では、毎号
4 ページ・7 ページに
AR 動画を掲載しています!

お手元のスマートフォン・
タブレットでは是非お楽しみください。

① [Google Play]か
[App Store]で
スマホアプリ「COCOAR2」
を検索、または
右記 QR コード*を読み取り
ダウンロードしてください。
(無料アプリ)



COCOAR2

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。
QRコードを読み取るアプリが必要です。

② アプリを起動し、
スキャン画面で
上記のマーカーに
スマホを
かざしてください。

