

このチラシは新聞折込をしております。インターネット掲載のみとなります。

オークワ & S&B 共同企画

広告の
売切し期間 **2/1(土) ▶ 28(金)**

スパイス&ハーブの子カラで 負けないカラダ作りを応援!



管理栄養士、健康運動指導士
健康科学修士、経営学修士 (MBA)
柴崎真木先生 監修

GOLDEN CURRY
S&B ゴールドカレー
(甘口・中辛・辛口)
(各198g)

198円
(税込各214円)

S&B 赤缶カレー
S&B 赤缶カレー
パウダールウ
中辛 (152g)

298円
(税込322円)

S&B Curry Powder
S&B カレー粉
缶入 (37g)

338円
(税込366円)

S&B おすすめ! 手作り元気レシピ

レバーとほうれん草の カレー

※写真はイメージです。



貧血予防には鉄、タンパク質を摂ることが大切です。レバー、ほうれん草、大豆は鉄が多く含まれています。トマトの酸味は鉄の吸収を高めます。レバーは細かく刻み、カレー味で食べやすくしました。



レシピはこちら▶

厚揚げと小松菜の カレーレモン炒め

※写真はイメージです。



風邪の予防には、抵抗力を高めるタンパク質やビタミンCをしっかり摂ることが大切です。小松菜などの緑黄色野菜はビタミンCだけでなく、のびや善など粘膜の保護機能を高めるビタミンAも多く含まれています。仕上げのレモン汁でビタミンCをさらにプラスします。



レシピはこちら▶

エネルギー チャージカレー

※写真はイメージです。



エネルギーになる炭水化物をしっかり摂ることは大切です。具には炭水化物の多い野菜をたっぷりと、豚肉も炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB1が多く含まれています。炭水化物の多い食材と一緒に食べるのがオススメです。



レシピはこちら▶

タンドリーチキン

※写真はイメージです。



筋力アップには、筋肉の材料になるタンパク質を摂ることが必要です。鶏むね肉はタンパク質が多いだけでなく、タンパク質を体内で筋肉に合成するときに必要なビタミンB6も多く含みます。



レシピはこちら▶

鶏むね肉と アボカドのカレー

※写真はイメージです。



筋力アップには、筋肉の材料になるタンパク質を摂ることが必要です。鶏むね肉とアボカドはタンパク質を体内で筋肉に合成する時に必要なビタミンB6を多く含みます。



レシピはこちら▶

野菜たっぷり スープカレー

※写真はイメージです。



具材を大きめに切って作ることで食べ応えもあり、野菜のビタミンたっぷりのスープカレーなら食欲がない時でも、食べやすくオススメです。



レシピはこちら▶

※チラシ掲載等により、上記価格は変更になる場合がございます。

●広告の商品は豊富に揃えておりますが、売切れの際はご容赦ください。
●掲載の写真はイメージです。実際の商品と異なる場合がございます。