

# HAPPY

2017年5月

News Letter

# ほうそくの法則

発行:Hair make APPY 〒465-0005 名古屋市名東区香流2-908Maxvalu香流店1F 0120-955-558

## 新入社員紹介

一生懸命頑張ります。  
宜しくお願いいたします。  
ユメ

名前 木村ゆめ

誕生日 6/17

血液型 O型

趣味・特技

食べること

ズバリどんな人？

ポジティブな人

## 6月お店のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

※6月の定休日は赤色になります



YUME



# スタッフ紹介

● 毎回、当美容室のスタッフをあるひとつのテーマをもとに紹介するこのコーナー。今月はコレです！

「一番好きな駄菓子は？」の巻

やっぱり、駄菓子ですねー  
(^\_^)-☆

店長 RYU



たこやき テキサスコーンというスナック菓子です  
最近見かけませんが・・・

アドバイザー MAYU



しるこサンドって駄菓子ですか？ルマンドは？？

チーフ GAKU



キャベツ太郎が大好きです☆  
学生の際はほぼ毎日食べてました(\*'▽')

スタイリスト トモ



うまい棒のたこ焼き味が好きです♡

スタイリスト エソ



するめジャーキーが大好きです(\*'▽'\*)

アシスタント ユメ



## ハッピーレシピ

### ■スナツプえんどうとパプリカの炒め物

(1人分)エネルギー28kcal 塩分0.6g -材料(4人分)-

- ・スナツプえんどう:80g ・パプリカ:1/2個 ・木綿豆腐:150g
- ・焼き海苔:1枚 ・生姜(みじん切り):1/2片(5g)
- ・塩:小さじ1/2 ・醤油:小さじ1 ・油:大さじ1/2

-作り方-

1. スナツプえんどうは筋を取ります。パプリカは種を取り、半分に切ってから薄切りにします。豆腐は水気を切ります。

2. フライパンを温め油をしき、生姜とスナツプえんどう、パプリカを炒めます。

3. 豆腐を崩しながら入れて混ぜたら、小さくちぎった海苔を加え、塩と醤油で味付けをします。

-ポイント-春が旬のスナツプえんどうは、成熟してもさやごと食べられて栄養が豊富。特にβカロテンやビタミンC、食物繊維を多く含みます。豆腐、海苔はマグネシウムが多い食品のひとつです。



## Hair make APPY

- 住所** 〒465-0005 名古屋市中区香流2-908 Maxvalu香流店1F
- 営業時間** 10:00~8:00(受付7:00まで)
- 定休日** 毎週月曜日 第3月・火曜日
- 駐車場** 150台(カーマ、Maxvaluの駐車場をご利用下さい)
- 予約受付** 0120-955-558
- URL** <http://www.hair-appy.com>



アプリQR

カーマ、Maxvalu香流店の1F角です。