

幸福の新聞

なぶろ談話室

毎月20日発行

株式会社ナプロフクシマ

福島県双葉郡浪江町大字高瀬字小高瀬道189番地の2

電話 0240-35-0100

FAX 0240-24-0007

今回は、女性の方に回けた

美肌効果のあるレシピ紹介!

冷たいトマトパスタ

- 材料(2人分)
- トマト 4個
 - ツナ缶 1/2缶(135g)
 - ツナ缶(油抜き) 大さじ1
 - パセリの葉 2~3枚
 - 細めのパスタ 200g
- ①塩 小さじ②
③こしょう 少々
④オリーブオイル 大さじ④
⑤黒酢(お酢) 大さじ④

- 作り方
- ① トマトを4等分を削ぎ、皮を剥き、ボウルに入れる。& トマトは1cm厚の薄切りにして、お酢を少し絞る。
 - ② ツナは油を拭き、④のボウルに混ぜ、①で調味してラップをし、冷ましておく。
 - ③ パスタは時間通りゆで、ザルに上げ、冷水に冷まして少し水気を拭き取る。
 - ④ 細切りにしたパセリの葉と③を②のボウルに入れて混ぜ、器皿に盛る。

完成!

美肌=トマト

真夏のトマトには、ビタミンAを始め、ビタミンC、B1、カリウムがたっぷり含まれています。ビタミンCには肌を形成するコラーゲンを生成する働きがあり、カリウムには高血圧を予防する効果があります。さらには、トマトの赤い色素であるリコピンには、肌を守る働きがあり、紫外線からのダメージによってできるシミやしわの予防に役立ちます。また、トマト独特の酸味は胃液の分泌を促し、たんぱく質の分解を助けます。

4月の記事です。フロントで...
私の向かいの席にはフロントのトM. 門馬...
肩になって...
「...ちがう」「...ちがう」「...もうじやない...」
と、こんな感じで...
ある日「サングラスと靴墨あげようか?」ときくと
「...ハ!?何ですか?」との答え...
おれ? 変身したんじゃないの?? 若者はそんな事
知らないみたいだ
気になる方はYAHOO!で...
まん紙で今月30日...
めん紙で今月30日...
めん紙で今月30日...

【廃車】廃車手続きオマカセください!

車両課がガッチリ抹消いたします!
家には4匹のネコがいます。それぞれ全然性格が違うものです。クー子は良いしん坊でやんちゃ坊主。ミノル子は気分屋。シジフはわがままで意地悪。パー子は一番ハンサムなのに気が弱い。その根性無しのパーが時々大きなことをやらかします。

食卓の上の魚をくわえて持ち去ろうとしたり、大袋に入った煮干しを持ち歩いていたり。ある朝は何と私の弁当箱を口にくわえて持っていたのです!! おもしろすぎて怒れません (M)

こんにちは! ナプロのまんまです!
皆さん、今世、時代の片隅に忘れられたカセットテープ...
そのカセットテープのフェニックスを存知ですか?
4枚+1枚カセットテープが入るカーオーディオを見付けました。
こんなものがあったら... レトロ好きにはたまらない
あえてカセットテープを使うのが考えました。
古き良き時代の産物です。でも、僕らはCD、MP3の方が使えます。以上、2008年、門馬

スカシッペ事件。

小5の娘は中1のお兄さんが寝ているとお尻を向けてスカシッペをします。(すごく臭い) お兄さんは気づきません。以上



ナプロ 珍事件

ジャガー君の寝坊事件。

ある朝、生産のジャガーが出動していませんでした。愛娘が夜泣きをしたようです。(T)

生産の勝人(マサト)事件

野球チームのHPの紹介写真 遠い目が限度を超えている→ 遠い! 遠すぎる!! (M)



◎高橋勝人◎
今年から主将に就任★全ポ
ジションをこなすオールラウ
ンドプレイヤー★敵にすると最
も怖い男です!!
◎背番号 10
◎年齢 22歳 HP
...
...

4/12(日)夕飯の仕度中、出来事。
しょうゆを取ろうとかがんだ所、
腰が「グキッ」と...
人生初のギョグリ腰
事件発生から1週間ほど腰の曲がった
お導工の様をした。
内には2週間が経過としてますが
今治は治、ていせん。
腰をかばおうと愛用所にかが入って
いて、背中に痛い!!
皆様もギョグリ腰には注意して下さい。
結構辛い。車輛課K

HIDEりんの裏庭から立派なタケノコ採れるのを知っている。
そういえば、今年はまだタケノコを食べてない!
タケノコ大きくなったかな。ま〜だ〜か〜ナア〜
...と思っていたところ、こんなメッセージがグツ!! (M) ↓

