

スサの色  
**あしたは悠の倶楽部通信**

2023年  
**1期** 4月21日



今年からスサの倶楽部通信は、  
毎月1回発行する予定です。

新年明けましておめでとうござります。2023年のあじはるはたいへん、  
今年にはじめて一年とばかりでした。嬉しいことも多いし、大変な事も  
ありました。でもまた一年も最後は「良い一年だったな」と思っています。  
来年も大切に過ごしたいと思います。

皆様、いかがですか。「食べ物雑誌」はまた4月号から紙に  
変わります。今年も一年、皆様と共に環境・健康・経済・  
文化の発展を目指します。何卒よろしくお願いいたします。

「食べ物雑誌スサ」の商品紹介も、ぜひお楽しみに…  
**最新の野菜スーフ** **活用レシピ** **をご紹介します**

「食べ物雑誌スサ」の商品紹介も、ぜひお楽しみに…

「食べ物雑誌スサ」の商品紹介も、ぜひお楽しみに…

「食べ物雑誌スサ」の商品紹介も、ぜひお楽しみに…

「食べ物雑誌スサ」の商品紹介も、ぜひお楽しみに…

- 2. 野菜スーフ制作の巻**
- Point 1.** 野菜は4〜5種類程度・1kg、お味噌・大豆の抗酸化物質と  
ビタミン類が豊富です。旬の野菜がおすすめです。
  - Point 2.** 旬の野菜は、お味噌・大豆・わかず・納豆・豆腐・  
おろしゴボウ・ユリサイなどがおすすめです。
  - Point 3.** 野菜の水分量は1kgあたり1.5リットル、野菜の湯は1kgあたり  
0.5リットルを目安に調整してください。
  - Point 4.** 野菜はスーフを作ることで細胞壁を壊し、細胞内にある抗酸化  
物質を取り出すことができます。凍った野菜も、野菜を合計1kg以上  
使うのがおすすめです。
  - Point 5.** 野菜を煮込んだ野菜のスーフは、お味噌・大豆・わかず・豆腐・  
おろしゴボウ・ユリサイなどがおすすめです。
  - Point 6.** 味噌は種類によって大豆・小麦の含有量は変わります。
  - Point 7.** 野菜スーフは1kgあたり1.5リットル、大豆は0.5kg、味噌は0.5kgが目安です。

「食べ物雑誌スサ」の商品紹介も、ぜひお楽しみに…

今年からスサの倶楽部通信は、  
毎月1回発行する予定です。

**お問い合わせ**

- 野菜のスーフ作りは、お味噌・大豆・わかず・納豆・豆腐・おろしゴボウ・ユリサイなどがおすすめです。
- 野菜の水分量は1kgあたり1.5リットル、野菜の湯は1kgあたり0.5リットルを目安に調整してください。
- 野菜はスーフを作ることで細胞壁を壊し、細胞内にある抗酸化物質を取り出すことができます。
- 凍った野菜も、野菜を合計1kg以上使うのがおすすめです。
- 味噌は種類によって大豆・小麦の含有量は変わります。
- 野菜スーフは1kgあたり1.5リットル、大豆は0.5kg、味噌は0.5kgが目安です。

2023年 4月号 (2023年4月21日発行)  
発行所: 悠の倶楽部 (悠の倶楽部)  
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1  
TEL: 03-5555-1111  
FAX: 03-5555-2222  
E-MAIL: info@yuuclub.jp

**スサの色**  
www.tokushimaweb.com  
Tel: 03-5555-1111  
Fax: 03-5555-2222  
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1  
TEL: 03-5555-1111