

# たまご日和

2012  
2月号



発行：緒方エッグファーム  
熊本県合志市合生2121-1  
TEL 096-242-3873  
発行日：毎月1日

## 朝たま習慣はじめませんか？生活習慣病の予防に効果的！

朝にたまごを食べるという“朝たま習慣”で、うれしい健康効果が期待できます！

- ①. 朝に活動する私たちのからだにスイッチを入れます。  
良質のたんぱく質食品であるたまごは仕事や勉強に集中力が上がり能力が上がります。
- ②. 目覚めていない消化器官にやさしい朝食となります。  
たまごは消化・吸収に優れており、胃や腸にやさしく作用します。
- ③. 肥満にくいからだを作ります。  
低カロリー食品で、しかもたまごのたんぱく質は脂肪になりにくいのです。
- ④. 生活習慣病を予防します。朝食を抜くと、脂肪をため込みやすくなります。



食卓にたまごのある朝食と活動的な生活で、生活習慣病を予防しましょう！

### たまご屋さん おすすめ

お父さん、旦那さん、お子さま、大切な家族に

### ホットケーキミックスで簡単チョコドーナツ

1. ボウルに卵1個、牛乳大さじ2、ホットケーキミックス200gを加えて混ぜる。
2. 1の生地を7~10mmの厚さに伸ばし、リングの型に抜くか、手でわっかを作りドーナツ型にする。
3. 180℃に熱した油でキツネ色になるまで揚げます。
4. チョコは牛乳を少し足してレンジで溶かし、揚げたドーナツにかける。  
お好みでトッピングもしたりして完成。



かぐや姫たまごは  
一般のたまごと比べて  
甘み 26% アップ！  
なのにコレステロールは  
13% カットです♪



## 緒方エッグファームへ行こう！

緒方エッグファームの  
たまごがなぜおいしいのか。

たまごの味・品質・鮮度は環境・えさ・地下水に影響されます。  
その点、緒方エッグファームは熊本の地下水・秘伝のえさ・竹山  
のある豊かな田園地帯と、鶏にとってとても良い環境なんです。  
竹林の土の中には良い菌がおり殺菌効果があります。  
鳥類は肺が全身にあって、空気にとっても敏感です。  
朝の農場に行くと明らかに空気の違いが感じられます。

そんなおいしいたまごを食べにぜひ緒方エッグファームに行らしてください。

## 銀座熊本館 2位!

東京でも大人気♪

“かぐや姫たまご”が  
12月人気商品ランキング  
ベスト10にランクイン!

### スタッフ紹介

### 緒方 幸代さん

緒方克也の妻です。小学校の先生を  
しています。いつもお世話になってます。

休みの日は少しづつですが、農場のたまごを使って、かすた  
を焼いています。スキーが大好きです。冬はワクワク！  
子どもたちが上達したら、家族で北海道にすべりに行きたく  
いなあ〜！今年はヨカを始めたいのと、自家製プリンを  
みなさまにお届けしたいです！よろしくお願ひします。



### オススメ商品

鶏くさくない、鶏の味が  
すると好評につき作りました！  
お鍋やシチューにどうぞ♪

### 鶏ミンチ

