

目を追うごとに、秋の気配が感じられるようになり、夜は涼しげな虫の音が聞こえるようになりました。運動会などのイベントも多く忙しい時期ですが、夏の疲れが出る時です。無理をなさらない様にして下さい。

お気軽整体院 らくらく 院長 森 俊樹
 一宮市本町3-5-6 本町ビル2階
 受付時間 / 午前 10:00 ~ 午後 8:30

(土・祝日は午後 8:00 まで)

TEL(0586)73-1919 定休日 日曜日

ホームページ <http://138rakuraku.web.fc2.com/>



カレーピラフ☆炊飯器で超簡単♪

本格的なカレーピラフが超簡単♪炊飯器に材料インでスイッチポンして出来上がり！待っただけ♡休日のランチにどうぞ♪

材料 (3人分)

- お米 2合
- 玉ねぎ 1/4個
- ソーセージ 5本
- ミックスベジタブル ... 1/2カップ
- カレールー 2~3回分
- バター(マーガリン) (10g)
- 水 炊飯器の1合の目盛り
- パセリ 盛り付けに

ポイント!!

ルーカーにお米ルーの大きさが違ってくる目盛りにして下さいます。4回分だとカレーの味が濃くなります。

作り方

1. お米を研いで、炊飯器のお釜に普通の水を加減でセットしてから50cc水をくみ出してやる。
2. 玉ねぎはみじん切りルーソーセージは輪切りにする。
3. ルーを包丁で出来るだけ細かくする。
4. 全ての材料を炊飯器に入れかき混ぜ、上にバターをのせてスイッチポン。炊きあがったらよくかき混ぜパセリを振る。

目玉焼きのセツもGOOD♪

運動会の撮影テクニックのポイント

これから運動会シーズンに我が子を上手に撮影する為のポイントを紹介しましよ。



1. 演技などは事前に下調べ！

ダンスや遊技、組め体操などは、事前に子供がどの位置に立つのがと調べておき、早めに撮りやすい場所を確保します。最近ではプリントで知らせられる学校もありますよ。

2. 長回しをしない！

1つのカットは5~10秒程度の長で、こめ撮りに撮るようにしましょう。タラダと長回しで撮ると、メリハリのない運動会映像になります。短いカットをつなげると、運動会の興奮が伝わってくる映像になります。

3. やつらとカメラを振り回さない！

運動会に限らず、どのような撮影にもいえることですが、我が子を中心に撮りたいばつに、子供の動きに合わせて、カメラを上下左右に振り回さないようにして下さい。ちよと引き気味のサイズで99%子供が動いても、なるべくカメラは動かさずに撮るようになります。子供がどちらの方向に動くかを予測しておくと、無意味に振り回すことが少なくなりますよ。

トゲと簡単に撮く方法！



外出先でトゲが刺さったけれど、トゲ抜きやピンセットがない!!こんな時に役立つのが五円玉です。取り方は簡単。トゲが刺さったところに五円玉を置きます。そして軽く押し下して下さい... あゝ不思議! トゲが取れるんです。五円玉で代用しても大丈夫! 肉がギュッとナマリ、トゲが外へ押し出されるんです!