

らくらく通信

VOL 56

芳しい香りの梅が咲く季節となりました。まだまだ朝、晩の冷え込みが厳しいですが、もう少しで春がやってきますね。



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.com/>

香ばしい♡みぞれ鍋



あはれいんだから

まだまだ寒い日が続くので
 おいしいお鍋があなたまで下さい♡

作り方

1. 油あげは細切り、白菜の芯は縦に細切り、とり肉はひと口大に切り、片クリ粉をまぶす。
2. 鍋にだしの材料を入れて、とり肉、野菜を入れて煮こみ、その間に大根おろしを作る。
3. 皿に水1にぬらした、もちを並べて、レンジで2分干す。(ゆかりか「ゆかり」OK)
4. フライパンにごま油を加え熱して、3のもちをキツネ色にするまで焼く。
5. 鍋にもちを加え、大根おろし、あられ、柚子を加えて、塩で味を調節する。
 (めはうどんやおじわごせむ!!)

材料(2~4人分)

- ・ ち、ごま油 --- 4個、大じい
- ・ とりモ肉 --- (枚)
- ・ 片クリ粉 --- 少々
- ・ 大根おろし --- 1/2本分
- ・ シシト、白菜、えの志、いたけ
- 油あげ 1枚
- <だし>
- ・ 水 --- 5カップ
- ・ 白だし --- 100cc
- ・ 酒 --- 大じい
- ・ 塩・しょうゆ --- 各小じい位
- ・ ちゅう --- 小じい1/2
- あられ、柚子、皮のめん切りケツ

花粉症デビュー? って時にやらなければいけないこと

そろそろ花粉症の人には辛い季節がやってきます! 今回は花粉症のトモそうではない人も、できるだけ花粉を浴びないための方法をあさらいしていきます!

1. **Xガネをかいる** 普通のメガネをかいるだけでも花粉が目に入る量は1/3以下になります。コンタクトの人にもこの時期はメガネに!!
2. **マスクに濡ったガーゼを挟む** 水で濡らせたガーゼをマスクに挟むと、花粉が鼻に侵入するのを90%もシャットアウトできます。
3. **花粉が付着しないくらいフックンにする** ファーやウール、フリースはNG!! ツルツルした素材の服にしましょう。



4. 屋内に入る前に花粉を払う

髪や洋服に付着している花粉を玄関前で払い、習慣をつけましょう。
5. 洗濯物は部屋干しにする

外に干した洗濯物には花粉がたつぷり、シーズン中は部屋干しに!!
6. 加湿をする 加湿をすると、花粉が水分を吸着して床に落ちるので、部屋の中は舞い上がらなくなるんです!

いろいろ対策をして、この時期も少しづつ楽に乗り切ってください!

頭の体操、IQマスタ - 解?

ろうそくが10本燃えています。その風が吹いて2本は消えてしまいました。また後で見に行くとさらに1本消えています。その風があなたのように窓を開けて、それから1本も消えませんでした。さて、最後まで残ったろうそくは何本でしょう? 答えは次回お楽しみHPに

< VOL 55の答え >

王(1ツ)2本 (羊) ツツポ1本(羊)を足すと...羊(ヒツツ)でした。