

らくラク通信

VOL 5

日が暮れるのも早くなり、時間はまだ早いのに外はもう真っ暗。夕方なのに夜？と勘違いをしてしまいそうです。冷え込み方も段々と冬に近付いているせいで、首すじ、足元が辛くなってきましたので、防寒対策のご用意を。

お気軽整体院 らくラク 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



ノンバアー・バイクド さつまいもケーキ

これからの季節、さつまいもがおいしいですよ。たまには、こんなデザートも焼きたいかも。天ぷらもいけれど、たまには、こんなデザートもいかがですか？

材料 (15cm 底抜け丸型)

- ★ さつまいも 正味 250 ~ 300g
- ★ 生クリーム (牛乳又は豆乳) 200g
- ★ 砂糖 50g
- ★ 卵 2個
- ★ 薄力粉 30g



生クリームは、へたでも入れた方がおいしい♡



さつまいもがばちかにいし作ってもOK!

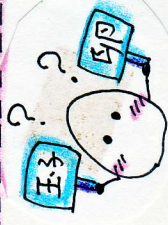
- (1) さつまいもは水にくぐらせて、レンジで柔らかくなるまで5分加熱する。
- (2) 皮を取り、フードプロセッサー (又はミキサー) でよく混ぜて粗熱を取っておく。
- (3) フードプロセッサーに残りの材料を上から順に入れ、50分型に落としいり、170度で50分焼く。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

自転車のブレーキ鳴きの直し方

自転車でブレーキを掛けると「キーーーーッ」と大きな音が出て、恥ずかしい思いをした経験は、ありませんか？
こんな時には、以下の方法で、ためてみて下さい。

- ① リムという自転車のタイヤのブレーキパッドが当たる部分に、汚れがこびりついていたり、なすら、汚れたら、台所洗剤やクレゾールなどで、きれいにします。
- ② ブレーキパッドに、異物が入り込んでいないか、調べて、ガラス片や金属片が付着していないか、取り除く。
ゴム製の表面が、ツルツルになっている場合は、サンドペーパーやヤスリで削り、ザラザラの状態にする。
- ③ リムとブレーキパッドの当たる角度を、上から見ると、時に、前を小さく後ろを大きくして、「ハ」の字になるように取り付ける。
(間に厚紙を挟んで角度を付ける、と簡単です)
健康の為にも、自転車ライフ、楽しんで下さいね！

卵と玉子？



学校では「タマゴ」を漢字で「卵」と習います。でもスーパーなどの売り物には「玉子」と書いてあることが、多いですよ。玉子焼き、玉子豆腐などには「玉子」を使っていますよね。みなさんは不思議に思ったこと、ありませんか？
これは「タマゴ」は本来「卵」なので、なすとなす、生々しいイメージがあるため、料理に「関する言葉だけ」子供が産まれ出る「卵」と区別して「玉子」と書くようにしたそうです。漢字って、おもしろいですね！！