

VOL 38

尚、26日(月)は臨時休業とさせていただきます。

(土・祝日は午後 8:00 まで)

TEL(0586)73-1919

ごま油風味♡ ちやうりととろのナムル風

この季節 しゃりエ たにさんちって どうやって 食べようかな〜？
という人。こんな食べ方 どうですか？ あ、さり食べられますよ。！
さて出来るので あと一品にも最適です。



- きゅうり……3本
 - アヒマト……1パック(普通のトナリ個)
- ＜味付け＞
- ★ じょうゆ ……大さじ2
 - ★ 鶏がらスープ・トナリ
 - ★ 塩 ……小さじ1/2
 - ★ 白おろし ……たっぷり

今作方

- (1) きゅうりは 好き平の薄切りにする。
 - (2) プチトマトは $\frac{1}{4}$ 程度に切る。普通のトマトは 5-1cm 強の太の目
 - (3) ボールに きゅうりと トマトと ☆ を全て入れて混ぜてで玉がリ〜。
- ③ 味付けは、茹でた 1 粒けん草ともやしでも あいよいよ♥



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

ホームぺージ <http://138rakuraku.com/>

VOL 38

尚、26日(月)は臨時休業とさせていただきます。

(土・祝日は午後 8:00 まで)

TEL(0586)73-1919

ホームぺージ <http://138rakuraku.com/>

ごま油風味♡ ちやうりととろのナムル風

この季節 しゃりエ たにさんちって どうやって 食べようかな〜？
という人。こんな食べ方 どうですか？ あ、さり食べられますよ。！
さて出来るので あと一品にも最適です。



- きゅうり……3本
 - アヒマト……1パック(普通のトナリ個)
 - ☆ 鶏がらスープ・トナリ/2
 - ☆ 塩……トナリ1/2~1
 - ☆ 白ネギ・トナリ
- ＜味付け＞

今作方

- (1) きゅうりは 好き嫌いの 薄切りにする。
 - (2) プチトマトは $\frac{1}{4}$ 程度に 1 に切る。普通の トマトは 5-10mm 強の太さの目
 - (3) ボウルに きゅうりと トマト ★ を 全て 入れ て 混ぜ て びん に入れて 保存 が り ん。
- ③ 味付けは 茹でた 1 粒 けん草 と も め し で も あ い い よ ♡

これからの季節 嫌な虫に悩まされます
 よね！ ハッカ油を使った虫除けスプレーがこども
 お手軽に作れて女カ果的ということなので ご紹

団員になるの

- バッカブ油。消毒用エタール。精製水(水道水でもOK)
 - スプレー容器 (PP、PE、ガラス などのものがいいです) ● スプレー
- イェリチ (虫おサス剤 - 50cc分)

- (1) まがいお スプレー 容器に消毒用エタノール10ccを入れ、その上にハッカ油をスポイトで10滴入れ、7日置いてよく振ります。
- (2) さらに精製水を加えて50ccにしてよく振って使います。

③ スプレー容器は、PS（ポリスチレン）のものは、1リットルのリモネンという成分により溶けてしまうので、ご注意ください。

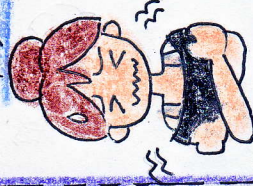
いっかには抗菌・消臭効果があり、爽やかな香りですよ〜❤

夏場には黒い服にぞうじ。！

暑い時に氣をつけなければいけないのは熱中症です。
特に黒糸の服を身に着けるのは注意が必要です。

何故ならは"黒"は光を吸収する性質があり、光エネルギーを熱エネルギーに変化するからです。しかし…冷房がき

部屋では暑が変わります。黒の特徴は、**熱を吸収する**と共に、**熱を放出しやすい性質**があるためです。冷房が利き利きすぎた室内にいる時も体温を奪ってしまふ黒系の服は避けた方が良さそうですね。



職場の体調管理！夏に2下したいね。