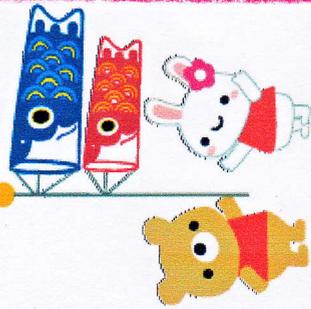


らくらく通信

VOL 59

思わずレジャーへと出掛けたくなる様な日も多くなってきました。気の合った仲間や友人、家族などで「ちよっと遠出」でもしてみませんか？

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/>



簡単！甘い。春キャバツのおいしい食べ方

レンジ加熱で簡単！春キャバツとジャキツヤキ美味しく食べられます。甘いキャバツとジャポリモンダシでどうぞ♡



材料 (1皿分)

- キャバツ ----- 適量
- かつお節 ----- 1袋
- エストラバトツオイル ----- 大さじ1
- 麵つゆ ----- 大さじ1
- しモン汁 ----- 大さじ1/2 ~ 1

★「麵つゆ + しモン汁」の代わりに「ポン酢」でもOK!!



作り方

1. ざく切りにしたキャバツを耐熱皿に入れ、かつお節をたっぷりせる。(手ぶたぎれが 釘いらずで簡単！)
2. 麵つゆ、ホリゴオイル、しモン汁をそれぞれかつお節の上から回しかける。
3. フライをせむに、レンジで5分ほど加熱して出来上がり♪

BBQのマルチテックとは？

暖かくなり BBQ をする人も増えてきました。そこで BBQ をする時のマルチテックを調べてみました。

＜その1＞ コントロの底にアルミを敷いておくこと!!

こうしておくと、炭の後片付けの時に大変楽ですよ。

＜その2＞ 網に油を塗っておき、食材を焼く前に十分に熱しておく。

こうしておくと、焦げ付きにくくなるので網の片付けが楽になります。

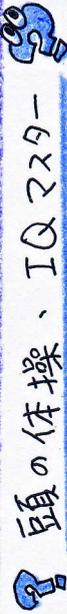
＜その3＞ 一面に炭を敷かない!! 端に少炭の少ない場所や置かない場所を工作、おいて「焼けた食材の避難場所」を作っておく。

＜その4＞ 使い終わった網はアルミホイルをかぶせておく!!

網が熱せられ焦げ付いた汚れもカリカリになり、焦げが取れやすく、おいぶん片付けが楽になります。

＜その5＞ BBQの後の炭は空缶に入れる!!

BBQが終わったすぐ後の火がついたままの炭の処理ですが、大きな塊が残っている場合は蓋の出来るお菓子の空き缶に入れて入れて蓋を閉めると、酸素がなくなり、消火できます。これをしておくと次の BBQ をするときの火種にしましょう♪



頭の体操、IQマスター

「突き抜くものだけど、突き抜けるとなれるものは何？」

答えは次回5月号通信 またはホームページにて...

＜VOL 58の答え＞

正しい文字は「に」逆に読むと「ちげうがすいもくきんじ」と曜日になるんです!!