

らくらく通信

VOL 73

一日の時間が長く感じる夏がやって来ました。ついつい冷たい飲み物などが欲しくなるシーズンですが、摂り過ぎにはご注意ください。
「いちのみや七夕まつり」開催期間中の28(木)~30(土)は営業致します。

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/>



アコキゅうり、にんにく、生姜醤油和え

切っ和えるだけの5分レシピ。お好み&ご飯のおかずにも簡単！
何かに旦那さんが喜ぶ一品です♡ お好みでみょうが、大葉などのせね!

材料 (2人分)

- ★ 茹でアコ ... 100g
- ★ キゅうり ... 1本
- ★ 砂糖 ... 小匙1/2
- ★ 醤油 ... 小匙2
- ★ 酢 ... 小匙1
- ★ ごま油 ... 小匙1/2
- ★ 白いつごま ... 小匙1
- ★ おろしにんにく ... 適量 (又はガーリックパウダー)
- ★ おろし生姜 ... 小匙1/2

作り方

1. ★ の材料を混ぜ合わせてタレを作っておく
2. キゅうりは縦にしましに皮をむき、塩をふる(分量外)板ずりし、塩を洗い流してよく切りにする。
3. アコもきゅうりと同じく5mmの大きさに切りにする。

4. ボールにきゅうりとアコを入れ①のタレを混ぜ合わせる。



（醤油はにんにく醤油を使用してもOKです。
その場合はおろしにんにくは加えなくていいです。）

消費電力の上がる夏こそ肝心！おこぼる冷蔵庫の節電法5つ

24時間 365日つちがわのない冷蔵庫は家庭の消費電力の20%を占めているといわれています。夏場は電気代も上がりがちなこの注意を!

1. **上段には小さな容器を置く** ... 冷蔵庫は冷気を循環させることで食品を冷やす仕組みです。この循環を妨げると消費電力が増えてしまいます。上部の噴出口の冷気の流れを止めないよう、なるべく小さな容器を置くようにしましょう。
2. **物は詰めこもり割り程度** ... 冷気の循環を妨げないよう、少し隙間を取って置くようにするといいですね。
3. **冷凍庫はぶいり詰める** ... 冷凍庫は外気との温度差が大きいため隙間によって中の温度が安定しなくなりやすくなります。
4. **置き場所も要チェック** ... 壁から5cm程度離し、風通しのよい日陰に置きましょう。
5. **夏こそドアの開閉回数と時間に注意** ... いつも以上に注意して、ビニールカバーをつける。予め食品の場所を決めておく。夏場は保冷ポットに入れるなどのルールを決めると効果的です。消費電力の上がる夏だからこそ、小さなことからコツコツと節電しましょうね!



Q "EXILE = ????"
3つの?には同じ3つのバットが入ります。何でしょう?
答えは次回5分ク通信 または ホームページにて...
＜VOL 72の答え＞「ボールの空気を抜いてから穴に通す」ではない。
夏を やわらかくして考えるとわかるよ。