

らくらく通信

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？と勘違いをしてみたいそうです。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

ノンバター・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



生クリームは冷たくても入れますがおいしいよ♡

さつまいもがほかにし作てもOK!



- (1) さつまいもは水にくぐらせてスライスし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まぜる。
- (4) 型に落としい70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「キーンツ」と大きな音が出て取っ手が痛い思いをした経験はありますか？
 こんな時には以下の方法をためてみて下さい。

- 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ら、汚れを台所洗剤やクレゾールなどでキレイにする。
- 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れば取り除く。
 ゴムの表面がツルツルにならなければ、サンドペーパーやスリで削り、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っ付ける。
 (間に厚紙を挟んで角度を測ると簡単です)
 健康の為に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々あります。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はありませんか？
 これは「タマゴ」は本来「卵」なので、なんとなく生々しいイメージがあるため、料理に関連する言葉だけに子供が産まれ出る「卵」と区別して「玉子」と書くようになったそうです。漢字っておもしろいですね!!