

らくらく通信

VOL 28

日増しに秋の気配が深まり過ごしやすくなってきました。涼しげな風に吹かれながら行楽を楽しめる季節ですが、体調など崩されませぬよう、お気をつけて下さい。



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.web.fc2.com/>

揚げない炒めない合せ調味料なし☆麻婆炒め

天ぷらのおいしい季節がやってきました！油を使わず、ハシシートの葉っぱとソーリー おいしい麻婆炒めの作り方を紹介します。

材料 (約4人分)

- ★ 天ぷら 3~4本
- ★ 豚挽き肉 150g
- ★ 長ねぎ(粗みじん) 1/2本
- ★ しゅうゆ 大さじ2
- ★ みそ 大さじ1
- ★ オイスターソース 大さじ1
- ★ しめじ(ありおし) 1片
- ★ にんにく(ありおし) 1片
- ★ トウバンジャン 小さじ1弱
- ★ 水 200cc



作り方

1. フライパンに★を炒め入れ火にかけて長ねぎを入れる。
2. 挽き肉を入れ、火を通す。1が1/3弱お肉がなくなると混ぜながら
3. 好きな形、大きさに切った天ぷらを入れ火を通す。ひと混ぜして、ふたをして、火を通す。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつける。(片栗粉 大さじ1 + 水 大さじ2) ぐらぐらにならないように弱火にして、かき混ぜながら加えます。

みそ、トウバンジャンに少し、小さなお子さんの場合はトウバンジャンは最後に各自で加えてOKです。

読書の秋を満喫しよう！

気温もすっかり涼しくなり、読書に最適なシーズンがやってきました！近年では人々の読書離れが進んでいると言われているようですが、本を読むと、いろいろな世界が広がります。いろいろな気分が味わえます。ぜひ本の世界を楽しんで下さい。



初心者向け本の楽しみ方をご紹介します！

1. 人気の本をチェックする。
ていつ早く面白そうな本を探すには、本屋さんに行くと、今人気のベストセラーをチェックしましょう。多くの人が読みたいと思う本を探すと、読んでみたい本があるはず！ネットや図書館の人気ランキングと調べれば、いいですよ。

2. お気に入りの作家と見つける。
自分が読みやすい面白く思える作家と見つけると、同じ作家の本がいろいろと楽しめますよ！まずは人気の作家の本をためてみては。

3. アイテムを楽しむ。
お気に入りのブックカバーやお気に入りの筆箱、気分が高まりますよ。かわいいブックカバーやお気に入りのペン、ネットからダウンロードも出来ますよ！



まずは気軽に本を手にとってみて下さいね！

水にとろろりつかった本を復活させるには？
お試してみよう

半身浴で読書、お風呂が優雅ですよ。しかし、うっかりバスタブの中に本を水浸せしてしまうと大変なことになる。こんな時は、水に濡らしてしまっても、冷凍庫で凍らせると復活するんですよ。ジップロックのようなプラスチック袋に入れ、ジップを開けずに冷凍庫に入れて、無駄な水分が抜けるんですよ。コップは濡れていない間に冷凍庫に入れておくと、また濡れている間は無理やりページを開かず、閉じたままにしておきましょう。できれば垂直に立てるとよいですよ。