

らくラク通信

VOL 48

はじめした梅雨の季節がやってきてきました！今年にはエルニーニョ現象が発生する可能性が高く、平年に比べて、梅雨入り、梅雨明けが遅くなるようです。気分的にも暗くなりそうな季節ですが、元気に乗り切りましょう！

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！絶品ヨーグルト ホムボム

雨の日はお菓子でも作ってみよう！

いかに要らずで簡単！失敗ないびやみきになるホムボムです♪



材料 (18cm丸型)

- ★ リンジ 1個
- ★ ヨーグルト ... 250g
- ★ 卵 2個
- ★ ハチミツ ... 大匙2
- ★ 砂糖 ... 大匙3
- ★ レモン汁 ... 小匙1
- ★ レーズン ... 2つかみ
- ★ 小麦粉 ... 1カップ弱
- ★ ベーキングパウダー ... 小匙1

作り方

1. ヨーグルトにレーズンを入れ混ぜておく
2. リンジは8つ切りにし、さき5に4~6つに1/3は薄切りにし、レモン汁(分量外)をかけたおく
3. オブを200度で余熱して、型にバター(分量外)をぬり、★をボールに入れよく混ぜる
4. 3に小麦粉、ベーキングパウダーを入れ混ぜて、ふるった小麦粉、ベーキングパウダーを入れ混ぜ型に流す
5. 4の上に残ったりんごをのせ、200度で10分180度で20~30分焼く。

梅雨時のお洗濯のコツ

梅雨時には洗濯物の臭いが気になりますよね。臭い乾きのコツを覚えておきましょう！

- 1 1回の洗濯量を減らす！ 汚れ物を溜めると雑菌が増え臭いの元になります。1回の洗濯量が多いと室内干しでは乾きが遅くなります。穴が干しから換気するのが◎です。
- 2 洗濯槽の汚れと専用洗剤や漂白剤で落とす！
- 3 汚れとかがり落とす！ 汚れのひどいものは洗濯機に入れる前に手洗ったり、酸素系漂白剤を少し使うなどが有効です。
- 4 すすぎにお風呂の残り湯は使わない！ すすぎに残り湯を使うと汚れが衣類にうつって臭いの元！ 最後のすすぎだけでも水道水にしましょう。
- 5 仕上げ剤を使ってみる！ 最後のすすぎに抗菌作用のある柔軟剤やお酢(ためすすぎから1/2C、注水すすぎから大匙2~3杯)を使ってみてもいいですね。
- 6 早く乾かす！ 雑菌が増えやすい扇風機やドライヤーを利用して、なるべく早く乾かしましょう。

頭の体操 - IQマスター

この暗号が解けたらIQ150の問題です！

口に入る数字は何でしょう？

答えは次回5/17通信またはホームページにて

<VOL 47の答え>

色(百匹がーを引くと白になるがさ)

$$8125430 = 3$$

$$1059625 = 3$$

$$1923523 = 1$$

$$8096319 = 0$$