

「三寒四温」の言葉にある通り、暖かく感じる4月が始まりました。段々と気温も上がってきていますが、しばらくは強く吹く風のために肌寒く感じる日が続きます。



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/>

### お弁当に簡単★ とりも肉のチズパン粉焼き



とりも安いとりも肉で簡単に出来ちゃうのでお弁当に最適です♪  
 冷めてもおいしくやわらか! ソース不要です!  
 ホリゾ油を使うとさらさら仕上がります。

#### 作り方

1. とり肉は一口大の削ぎ切りにして、ビニール袋に入れて塩こしょうを軽くして、もんでおく

2. マヨネーズを入れてもみ、混ぜておいた★を付けて多めの油でこんがり両面焼く

3. ★マヨネーズを入れて もむまで前日に仕込んでおけば朝簡単ですよ。

#### 材料

- ・ とりも肉 --- 1枚
- ・ 塩、こしょう --- 適宜
- ・ マヨネーズ --- 大さじ2
- ★ パン粉 --- 1/2カップ
- ★ パセリ --- 大さじ2
- ★ 粉チーズ --- 大さじ3

無理なく毎日 お弁当を作り続けるためのポイント!  
 新生活のシーズン、お弁当を毎日作り続けるには、いっしょに頑張るための  
 心のひきは? そろぞろ無理なく お弁当を作り続けるための  
 ポイントを紹介します。



### ポイント1 晩ごはんの残りを入れる

一から調理してお弁当に入れるのは大変です!! 一品か二品  
 は晩ごはんを多めに作って、お弁当の分を先に確保しておき  
 ましょう。

### ポイント2 お弁当に入れることを前提とした晩ごはん

汁気の少ないもの、冷めても美味しい物、煮物などは晩ごはん  
 に作っておくといいですね。汁気の多い物は野菜を切めめた  
 段階でお弁当用に取りおけば問題なく使えます。

### ポイント3 冷凍できるものは冷凍しておく

ハンバーグ、肉団子、焼き魚などのメインは小さめのものをタタキ  
 作って冷凍しておきましょう。みじやチリチリ大根などの副菜も  
 お薦めです。



### ポイント4 お弁当宣言する

周りの人に「お弁当を作ります!」と宣言してしつと引込めがっか  
 げに作って続けやすくなります。周りの人もお弁当仲間になってしまえば

### ？ 頭の体操、IQマスタリー

最後の一字が足りません! あと一文字足りない文字は何でしょう?

「どんまきもいすかっげち」 答えは次回5777通信またはHPにて

<VOL 57の答え> 545+5 = 550

545+5にする!