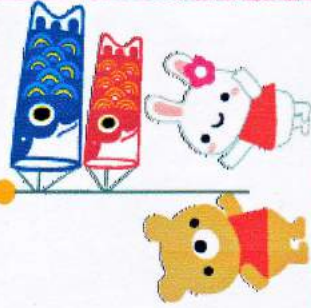


らくらく通信

VOL 59

思わずレジャーへと出掛けたくなる様な日も多くなってきました。気の合った仲間や友人、家族などで「ちよっと遠出」でもしてみませんか？



お気整体院 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！甘い。春キャバツのおいしい食べ方

レンジ加熱で簡単！春キャバツエツヤキ
 ツヤキ美味しく食べられちゃう。甘いキャバツ
 とさっぱりレモンダレでござんす♡



材料 (1皿分)

- キャバツ ----- 適量
- かつお節 ----- 1袋
- エストラバツジオイル ----- 大さじ1
- 麵つゆ ----- 大さじ1
- レモン汁 ----- 大さじ1/2 ~ 1

★ 「麵つゆ + レモン汁」の代わりに「ポン酢」でもOK!!

作り方

1. ざくちりにしたキャバツを耐熱皿 (に入れ、かつお節をたっぷりおける。(手でちぎれば釘いらずで簡単！))
2. 麵つゆ、ホリゴオイル、レモン汁をそれぞれかつお節の上から回しかける。
3. フレンジで5分ほど加熱して出来上がり♪



BBQのマルチテクとは？

暖かくなりBBQをする人も増えってきました。そこでBBQをする時のマルチテクを調べてみました。

<その1> コントロの底にアルミを敷いておくこと!!

こうしておくと、炭の後片付けの時に大変楽ですよ。

<その2> 網に油を塗っておき、食材を焼く前に十分に熱しておく!!

こうしておくと、焦げ付きにくくなるので網の片付けが楽になります。

<その3> 一面に炭を敷かない!! 端に穴炭の少ない場所や置きやすい場所を工作して、焼けた食材の避難場所を作っておく。

網が熱せられ焦げ付いた汚れもカリカリになり、焦げが取れやすくなります。

<その4> 使い終わった網はアルミホイルで包んでおく!!

網が熱せられ焦げ付いた汚れもカリカリになり、焦げが取れやすくなります。

<その5> BBQの後の炭は空缶に入れる!!

BBQが終わったすぐ後の火がついたままの炭の処理ですが、大きな塊が残っている場合は蓋の出来るお菓子の空き缶に入れて蓋を閉めてしまえば、酸素が抜くなり、消火できます。

これとっておいて次のBBQをするときの火種にしましょう♪

! 頭の体操、IQマスター

「突き抜くものだけだぞ、突き抜けるとなれるものは何？」

答えは次回5月号通信 またはホームページにて...

<VOL 58の答え>

足利の文字は「に」逆に読むと「ちげうがすいもくきんじ」と曜日になるんです!!