

# らくらく通信

VOL 75

暑さを増幅させるセミの鳴き声も、心地よい虫の音色に変わってきました。夏の疲れを感じやすい時期ですので、早めの対策などとして下さい。



アトラス整体院 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 9:30 ~ 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/>

## めんつゆだけ！簡単なあの揚げびたし



揚げたての簡単！味つけはめんつゆだけで済む。たまりの食べられやすさ♡

### 作り方

1. 揚げは 1/2 とり 縦半分に切り、さらに縦に3等分する。冷水に25ccおき。その間に★を混ぜておく。
2. フライパンに99ccの油を入れて、水気を拭き取った揚げを焼く。
3. うつ焦げ目がついたら、キッチンペーパーを敷いた皿にのせ、余分な油をきる。
4. 器に盛り、合わせおいたつゆをかけ、お好みで大葉やしゅうがくをのせたら完成♪

材料 (2人分)  
 揚げ --- 2~3本  
 ★めんつゆ --- 25cc  
 ★水 --- 50cc  
 大葉やしゅうがくのすりおろし適量  
 サラダ油 --- 適量  
 かつおだし(あれば) --- 少々

## 台風が上陸する時の備えとは？

台風の上陸が多くなる季節となりました。台風の直撃が想定されれば、どうにも出勤しなくてはならない時。お休みやお休みの大変なことになりませんように。以下の準備をしておきましょう。



- (1) 窓や戸を閉め鍵を掛ける。
- (2) 家の周りやバランダなどの側溝や排水溝に枯れ草などが詰まると雨が確かめる。
- (3) バランダなどに出した植木を家の中に戻す。
- (4) ガラスが割れた時に備えて、カーテンやブラインドを閉めておく。
- (5) 断水を想定してお風呂やパトボトルに水をためておく。最低でも上記の対策は事前に行っておいてください。特に排水溝や側溝などを放置しておくと、共有スペースに水がたまって、浸水被害に遭う恐れも出てきます。

## 頭の体操 - IQサリ

Q "?" に入る数字は何に？  
 墨 → 9 感謝 → 27 痛気 → 36 時計 → ?  
 答えは次回5000通信またはホームページにて...  
 <VOL 74の答え> "3"  
 (100円で買った物) 時のお釣りの硬貨の枚数(最小のもの)  
 (100円 - 30円) = 70円 (50円1枚 + 10円2枚 = 3枚)