

らくラク通信 VOL 77

夜の訪れが早くなるにつれ、段々と肌寒く感じる様になってきました。
今月の中旬から12月にかけてが紅葉も見頃になりそうですので、行楽スポーツにもお出掛けされてみてはどうでしょうか？

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/>



材料：(2人分)

- 生鮭の切り身 ... 2切れ
- ★ 炒りごま(白) 大匙1/2
- ★ 山椒ペースト 大匙1
- マヨネーズ ... 1/2パック
- 元の志 ... 1袋
- オリーブ ... 大匙1
- 合戦せせ ... 大匙1
- マヨネーズ ... 大匙2〜3
- バター(20g) ... 少々
- 塩 ... 適宜
- オリーブオイル ... 適宜

鮭のごま焼き・おろごまのこのつけ作り方

1. きのこは切らさずそのままの材料を合わせておく。
2. ★の材料を1に混ぜ合わせる。
3. 鮭の切り身をキッチンペーパーで水分を拭き取り、表面にバターを薄く塗り、塩コショウをかける。
4. フライパンにオリーブオイルを熱し、鮭を入れ、おろごまを中火でじっくり焼く。両面焼いたら火を弱くする。
5. 油を拭き取り、おろごまを足して焼く。
6. 山椒ペーストを弱火で焼く。



ポイント!!
ごまがアトラス弾けるので、
おろごまを少なめに。

おろごまを加えて軽く炒め、鮭の上に乗せる。

喉の痛みを和らげる食べ物3つ!!



季節の変わり目は体調を崩しやすく、「喉がイカ」
が気になる...「なんでもタマエボネ」もその今回は喉の痛みを和らげる食べ物をご紹介します!

1. **マヨネーズ** ... 意外にもマヨネーズがオススメです! 欧米では風邪が咳が出た時喉が痛い時は、紅茶にマヨネーズを浮かべて飲むのが和らげる効果。ゼラチン成分が喉を優しくコーティングして喉の痛みが和らぎます。

2. **お茶** ... 喉が痛い時はハーブティーも紅茶や緑茶がおススメです。「抗酸化物質」が多に含まれるので体の免疫力を高めて喉の炎症を和らげられます。紅茶ならはちみつを入れても効果倍増です。

3. **チキンスープ** ... 栄養満点のチキンスープ! イキスには風邪だけでなく喉の炎症を抑える効果も!! 喉が痛むと食べ物と飲み物は辛い時もおいしく。

頭の体操、IQサバイバル

Q "O" に入る図形を答えなさい
月〜木 → □ 金 → ? 土 → △ 日 → □
答えは次回スクラ通信 または ホームページにて...

<VOL 76の答え> "King"
英語を漢字に変えたと、One → 一 (US) Two → 二 (1)
Three → 三 Boll → 玉、と答える。もうおかげですな!