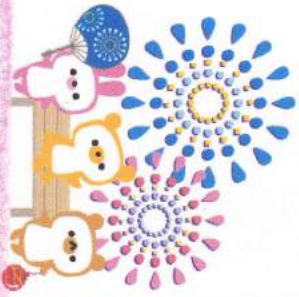


らくラク通信 VOL 86

子どもだけでなく、大人も楽しい夏休みの月となりました。
夏の夜空を彩る花火大会が各地で開催されていますので、暑い夏でも楽しんでいきましょう。

アトラクス整体院 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/>

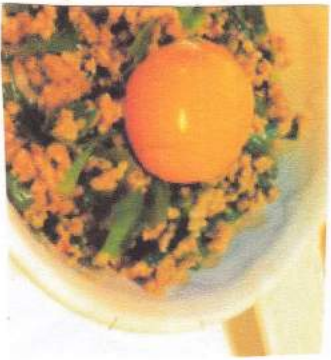


疲労回復！ニラのスタミナ丼

材料 (2人分)

- 豚ひき肉 --- 200グラム
- ニラ ----- 1束
- ごま油 --- 大さじ1
- 卵黄に白く --- 1つ
- すりおろししょうが --- 大さじ2
- 料理酒 --- 大さじ1
- 砂糖 ----- 大さじ1
- しょうゆ --- 大さじ1.5
- みりん --- 大さじ1
- ホヌカニス --- 小じょうろ1/3
- 豆板醤 --- 小じょうろ1/2
- 卵黄 ----- 2個

早い早い！
ガッツリ食べたい
元気な一日
スタート



作り方

1. ニラをセリ幅に切る。フライパンにごま油を熱し、すりおろししょうがを入れ中火で香りが出るまで炒めます。
2. 豚肉を加え、火を強め、しばらくは炒め混ぜ、肉の色が変わったら、ニラと全ての調味料を加え、汁氣を飛ばし飛ばし炒める。
3. 温かいごはんの上にごま油をかけて卵黄を乗せ、お好みでからしをかける。

夏の車内の温度を下げる & 上げるための方法

暑い夏の車内の温度は、お出かけする時の悩みの一つです。今回は、効果的な対策を教えます。

方法1. **サンシェード**(日よけ)は必ず使用する。



定番ですが、運転席に乗り込んだ時の体感温度がまた違います。方法2. **少しだけ窓を開けて駐車しておく。**

車を停める場所が安全だと判断できれば、2〜3cmだけ窓を開けておくと、熱がこもらず、サウナ状態にならないので防げる。方法3. **ドアの開け閉めを頻回する**

車内の温度が上がってきた時は、助手席側の後ろの窓だけを全開にしてから、運転席のドアを5回大きく開け閉めすることで、車の中の暑い空気が入れ替わるので、一気に車内の温度を下げることができます。トラックのドアも1〜2回開け閉めしておくと、効果が大きいです！

方法4. **断熱フィルムを導入する**

断熱フィルムを窓に貼ることで、駐車中はもちろん運転中にも太陽の光が差し込むと、車内温度が上がって、移動の際にガッツリ防げます。

頭の体操、IQサング

Q ?に入る言葉に答えなさい。

しとたあ
ねものち

凸 間違

いあみふ
てたぎい

凸 ?

答えは次回5ページ
通信お楽しみHPに

< VOL 85の答え > “四” 北海道・本州・四国・九州です。