

らくらく通信 VOL 93

予想に反して冷え込んだ先月から、ひと雨ごとに暖かさをを感じる様になってきました。

節目となる月でもあり慌しい時期ですが、春のイベントをお楽しみ下さい。

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/>



春キャバツと元びのデリ風マヨサラダ



材料 (800ml保存容器分)

- キャバツの葉 5枚
- ゆで卵 2個
- サラダ用元び 25尾
- コーン 大缶1缶
- ツナ缶 1缶
- * コシノメ(顆粒) -- 小缶2
- * 酢 小缶2
- * 砂糖 小缶1.5
- * レンチアスタード ... 小缶2
- * マヨネーズ ... 大缶5
- * 黒ごま油 - 大缶5 お好みで

彩りのいいデリ風
 サラダです。特にお子様
 が大好きの一品にも♪

1. キャバツは3~5cm角のざく切りに、コーン
 元びは冷凍のまま解凍し、ゆで卵は細かくする。
 2. キャバツをレンジ500wで約4分チンする。
 (7分チンでも可)

3. 水気をしぼり、粗熱が取れたら、材料
 をすべて合わせ ★Eを入れてよく混ぜて完成。
 大人向けには 黒ごま油、大缶5を入れる。

お好み

水180ccチン5分チン12-3の程は1パック
 と作りましょうね。

つくしを食べよう! 下ごしらえの方法とは?

つくしは日当たりのよい土手や畑のあぜ道で採りに生えていき、
 若い頃はあまり食べられなかったが、ぜひ食べたい春を感じて下さい。
 茎がためて穂が堅くなりましたので選んで!

1. おまじり... 片手で茎を持ってゆかり回し研ぎ、もう一方の手で
 1おまじりにおまじり、下に3に2茎がむけたり折れたりするのにご注意。
 2. おまじり... たっぷりの水に10分ほど浸します。このようにすると、
 細いコリやゴミが落ち、苦みのもととなる胞子やクダが抜けま
 3. ゆでる... つくしをざるに上げ、塩(お好みで)少々を加えて熱湯
 に入れて、ゆでます。ゆですぎないように、手早く引き出します。

4. 水にさらす... すかにたっぷりの冷水にはおまじり。これでさらすに
 が抜けやす。7分5以外の料理はこれで、絞って水気を切ったもの
 を使えます。

5. 冷凍保存... 40~50本に分け、絞って水気を切り、平た
 並べてラップで包み、密閉袋に入れ冷凍する。使う時は自然解凍。
 油炒め、卵炒め、つくしご飯、つくしお飯、つくしおにぎりにどうぞ♪

頭の体操 - IQサプリ

Q [?]に入る数字は?

□ 1257、□ 125 × □ 1257

答えは次回5555通信またはホームページにて
 <VOL 92>の答え

"1人"青春 - 三月三日は...