

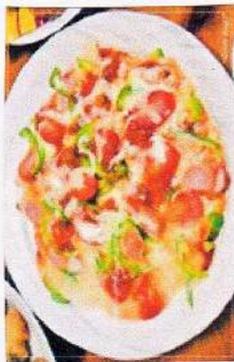
# らくらく通信 VOL 99

「亥」年の始まりです。  
猪の肉は「万病を予防する」と言われ、無病息災の象徴とされるそうです。  
寒さ厳しい月でもありますので、体調にはお気を付け下さい。



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/>

## フライパンで超簡単！美味しいおもちピザ



### 作り方

1. 切りもちを厚みを半分にカットしておくと火の通りが早いです。しじめもOK
2. お好みの具材を切ります。

3. 焦げ付きにくくフライパンにうっすら油を敷き、おもちを並べる。軽くチンしておくと火が通ります。

4. 女の水を入れ蓋をして弱火でじっくり焼きます。おもちがふっくら膨らんでまき火が通ったら...

5. チーズ → 具材 → ピザソースとチーズをかけた上には蓋をして弱火で3〜5分程度焼いて完成です。

### 材料 (1枚分)

- ・ 切りもち 4枚
- ・ ピザソース(ケチャップ) 適量
- ・ フライパン用オイルor サラダ油 大1
- 好きな具材
  - ・ チーズスライス ヴィエコン
  - ・ ピーズ しょうゆ味 揚げてもOK
  - ・ ウルチー
  - ・ 7分ホト

おもちの正しい保存方法！カビがらまず、長くおいしくお正月の定番、おいしいおもちですが、カビが生えやすいのが難点。

正しい保存方法を知っておくと便利ですよ。

おもちが空気に触れなければ、劣るのが傷ませないコツです。

封を切ったおもちには、必ずラップでぴっちり包み、フリーザーバックに入れて空気を抜いて冷蔵庫で保存しましょう。

また殺菌作用がある「酢」を使うとカビの発生を遅らせる効果があります。方法はとても簡単で、おもちを密閉できる保存容器に入れておくと直接触れずに、お弁当のおかず用のカップなどに酢を混ぜて入れて蓋をしておいて冷蔵庫に入れておくと、おもちに食べる予定の日に合わせて大量の切りもちの保存には、冷蔵庫と同じにラップ→フリーザーバックに入れておくと自然解凍

保存しましょう。解凍は室内に4時間ほど置いて自然解凍

お急ぎの場合は、水にくぐらせてから、もちにつまき500wで30秒〜1分レンジでチンして解凍してくださいね。

## 質問の体裁 - IQサテリ

Q [?] に入るひらがな1文字は？

おんどく → み くぶん → け (たまひい → [?])

答えは次回500w通信 または ホームページにて...

### <VOL 98の答え>

「3」 ひらがなをカタカナに直して「工芸品」という文字をよく見ると... 答えがわかりますよ。