

らくらく通信

VOL 102

食べ物のおいしい季節となってきました。

今年是全国的にお昼の平均気温は高いのですが、朝晩は冷え込むと予想されていますので、1日の寒暖差にはご注意ください。

アトラス整体院

院長 森 俊樹

一宮市本町3-5-6 本町ビル2F

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/>



健康効果抜群♪ びんじと根菜のごまサラダ

作り方

1. びんじはたぶりの水に漬けて戻し水切りします。ごぼうは干切りにし水にさらしてから水切り。
2. 鍋にごま油を入れ①のびんじとごぼうを入れ火にかけて炒めます。全体に油が回ったら、だし汁を加え、(お酢を加えて、5分ほど煮ます。
3. 煮あがった②はざるに上げ汁を切り取ります。
4. 大根とにんじんは干切りにします。
5. いりごまはよくすりこ、ポン酢、マヨネーズと合わせておきます。
6. ③④⑤をよく混ぜ合わせて完成です。

材料(4人分)

- びんじ --- 15g
- ごぼう --- 50g
- ごま油 --- 大匙1
- だし汁 --- 1/2カップ
- 醤油 --- 小匙2
- しょうゆ --- 大匙1
- 大根 --- 100g
- にんじん --- 50g
- いりごま --- 大匙2
- ポン酢 --- 大匙2
- マヨネーズ --- 大匙2

服のカビを落とす方法!

ちゃんと洗濯していても「カビ」が原因で洋服にカビが生えてしまった!! という経験がある方もいるでしょう。そんな時に「カビ」を落とす方法をご紹介します。

頑固な黒カビを落とすには、酵素系または塩素系の漂白剤と重曹が役に立ちます。(色柄物には酵素系を使用するのが安心)

- ① まず、いつも通りに洗濯して汚れを取り除いておく
- ② 40℃~50℃くらいのお湯(リットルに漂白剤を10グラムまぜる)
- ③ ②の中に洋服を入れ、お湯が冷めるまでつけ置きする
- ④ お湯が冷めたら、ゴム手袋をつけ、水の中にもみ洗いをする
- ⑤ カビが落ちるまでつけ置きをもう一回繰り返して最後に普通に洗う

もしこの方法で落ちないほどの強力なカビの時には、漂白剤をお湯に入れる際に、重曹も加えます。重曹が加わることによって「カビ」が原因とわかるので、風通しをよくして洗濯槽もきちんと掃除しておきましょう。予防しましょう。



頭の体操、IQサプリ

《不利》が「ある地域」
 《佐賀》が「ある花」を表すとき
 《航海》が「表す言葉は何?」
 <VOL 101の答え>
 “(ボ)” - (イス) + (ビヤ) 百(ひゃく)干(せん)と頭(かしら)とで、
 次は「万」よて 万(ばん)けんとする。
 答えは次回519通信
 またはホームページにて