

外の気温も段々と穏やかになってきました。
人によっては目や鼻に不快な症状も出てくる時期ですので、
しっかりと対策をして下さい。

お陰さまで、24周年を迎える事が出来ました。

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/>



博多屋台の味! 玉ねぎのチーズ焼き

材料

- 玉ねぎ --- 中2個
- とろけるチーズ --- 適宜
- ★ ケチャップ --- 大4
- ★ ぽん酢 --- 大1
- ★ 味噌 --- 大1
- ★ みりん --- 小1
- ★ 酒 --- 小1
- ★ しじゆ --- 小1/2
- マヨネーズ --- 適宜
- パセリ --- 適宜

今の季節は 玉ねぎの作りに
お好みで 焦がしおろしを
加えて下さい

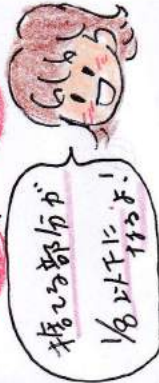
作り方

1. 玉ねぎは爪楊枝を突き刺しおが
らに厚さに輪切り。レンジ(600w)
で1分半チンする。
2. フライパンにケチャップと数滴、玉
ねぎを並べ弱火の中火で少し焦げ目をつけ
る。
3. 玉ねぎを裏返し ★ と混ぜてマ
ヨネーズ、みりん、ぽん酢を乗せてふたをして焼く。
4. ツートゴとお皿に
マヨネーズとパセリを
好みにだけかけて
お食べ下さい



リンゴの正しい切り方とは...

「1日1個のリンゴは医者いらず」といわれるほど栄養価
が高いリンゴ。85%が水分のリンゴは残りの15%の実
や皮に凝縮された、カリウムやビタミンCが含まれて
います。これらの栄養素をいかに体に届けるかが大事な
ポイント!! 大事なところは食べられる部分と、ムダに削い「切り方」
です。では、どうやって切るといいのかが... それは横に輪切
りにする「スターカット」及ジと横にカットするだけだか、
とても簡単。この切り方だと皮も食
べられ、おいしく食べられます。
芯が空になる人はクッキー型で皮を
抜くと、見た目もワンランクアップ!
リンゴの変色防止には... 11:30は切ら
ず、しばらく経つと変色してしまいが
塩水やレモン水に浸ける方法がよくなりますよ...
でも実は、真水の方が変色しやすいため...。そこで、11:30
水に30秒ほど浸ける方法があります。11:30のパーオキシド化合物
が酸化を防止します。これもおいしくいただけるので、この方法がおすすめです



頭の体操・IQサツ

Q □に入る言葉は何でしょう?

「姓 辞退 少々 □ 背 異例 輪」

答えは次回500ワード通信またはホームページにて

<VOL104の答え> 「だんじり」

とが読んでも下が読んでも... 国文になりました。