

# らくらく通信

VOL 28

日増しに秋の気配が深まり過ごしやすくなってきてきました。涼しげな風が吹かれながら行楽を楽しめる季節ですが、体調など崩されませぬよう、お気をつけて下さい。



お気軽整体院 らくらくラク 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10:00～午後8:30  
 (土・祝日は午後8:00まで)  
 定休日 日曜日  
 TEL(0586)73-1919  
 ホームページ <http://138rakuraku.web.fc2.com/>

## 揚げない炒めたい合せ調味料なし☆麻婆炒め

天婦揚げのおいしい季節がやってきました！油を使わずヘルシー♪楽フェン♪とろり おいしい麻婆炒めを紹介いたします。



### 作り方

1. フライパンに豚挽き肉 3〜4本、長ねぎ(粗みじん) 150g、しょうゆ 大さじ2、みそ 大さじ1、オイスターソース 大さじ1、しょうが(おろし) 1片、にんにく(おろし) 1片、トウバンジャン 小さじ1弱、水 200cc、お肉がいたたまらず混ぜながら、好まば形、大きめに切ったナスを入れ、ひと混ぜして、ふたをして、火を通す。水溶き片栗粉でとろみをつける。(片栗粉 大さじ1 + 水 大さじ2) だまにたまりないように弱火にして、かき混ぜながら加えます。

みそ、トウバンジャンに少し、小さなお子さんの場合はトウバンジャンは最後に各自で加えてOKです。

## 読書の秋を満喫しよう！

気温もずかす涼しくなり、読書に最適なシーズンがやってきました！近年では人々の活字離れが進んでいると言われているが、本を読むと、いろいろな世界が広がります。いろいろな気分が味わえます。ぜひ本の世界を楽しんで下さい。



### 初心者向け本の楽しみ方をご紹介します！

1. 人気の本をチェックする。  
 ていつ早く面白そうな本を探すには、本屋さんに行くと、今人気のベストセラーをチェックしましょう。多くの人が読みたいと思う本なので、ぜひ読んでみたい本があるはず！ネットや図書館の人気ランキングと調べれば、いいですよ。
2. お気に入りの作家さんを見つかる。  
 自分が読みやすくて面白いと思える作家さんを見つけると、同じ作家さんの本がいろいろと楽しめますよ！まずは人気の作家さんの本をためてみては。アイテムを楽しむ。  
 お気に入りのブックカバーやお気に入りの筆箱が、高ポイントです。かわいいブックカバーやお気に入りのペンケース、ネットからダウンロードも出来ますよ！  
 まずは気軽に本を手にとってみて下さいね！

### 水にとろりつけた本を復活させるには？

半身浴で読書、お風呂が優雅ですね。しかしうっかりバスタブの中に本を水浸せしてしまうと大変なことに……。こんな時は、水に濡らしてしまったり本を冷凍庫で凍らせると復活するんですよ。ジップロックのようなプラスチック袋に入れ、ジッパーを開けずに冷凍庫に入れて、無駄な水が抜けるんですよ。コップは濡れかき、冷凍庫に入れて、また濡れている間は無理やりページを開かず閉じたままにしておきましょう。できれば垂直に立てるとよいですよ。