らくラク通信 VOL 48

じめじめした梅雨の季節がやってきました！今年はエルニーニョ現象が発生する可能性が高く、平年に比べて、梅雨入り、梅雨明けが遅くなるようです。気分的にも暗くなりそうな季節ですが、元気に乗り切りましょう！

お気軽整体院　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)
TEL(0586)73-1919　　定休日　日曜日
ホームページ　http://138rakuraku.com/

簡単！絶品ヨーグルトポムポム

雨の日は家でお菓子でも作ってみては！
バカリ要らずで簡単！失敗なしでやみつきになるポムポムです♪

材料（18cm丸型）

- りんご ----- 1個
- ★ヨーグルト --- 250g
- ★卵 ----- 2個
- ★ハチミツ --- 大さじ2
- ★砂糖 --- 大さじ3
- ★レモン汁 -- 小さじ1
- レーズン -- 2つかみ
- 小麦粉 -- 1カップ弱
- ベーキングパウダー -- 小さじ1

作り方

1. ヨーグルトにレーズンを入れて混ぜておく
2. りんごは8つ切りにし、さらに4～6つに1/3は薄切りにし、レモン汁（分量外）をかけておく
3. オーブンを200度で余熱して、型にバター（分量外）をぬり、★をボールに入れよく混ぜる
4. 3に小さく切ったりんごを入れ混ぜて、ふるった小麦粉・ベーキングパウダーを入れ混ぜ型に流す
5. 4の上に残ったりんごをのせ、200度で10分 180度で20～30分焼く。

梅雨時のお洗濯のコツ

梅雨時には洗濯物の臭いが気になりますよね。臭いや乾きのツボをふまえた洗濯のコツを覚えておきましょう！

1. 1回の洗濯量を減らす！ 汚れ物を溜めると雑菌が増えて臭いの元になります。また1回の洗濯量が多いと室内干しでは乾きが遅くなります。少ずつ干しながら換気するのが◎です。
2. 洗濯槽の汚れを専用洗剤や漂白剤で落としておく！
3. 汚れをしっかり落とす！ 汚れのひどいものは洗濯機に入れる前に予洗いしたり、酸素系漂白剤を少し使うなどが有効です。
4. すすぎにお風呂の残り湯は使わない！ すすぎに残り湯を使うと汚れが衣類にうつって臭いの元に！ 最後のすすぎだけでも水道水にしましょう。
5. 仕上げ剤を使ってみる！ 最後のすすぎに抗菌作用のある柔軟剤やお酢（ためすすぎなら1/2c、注水すすぎなら大さじ2～3杯）を使ってみてもいいですね。
6. 早く乾かす！ 雑菌が増えないように扇風機などを利用して、なるべく早く乾かしましょう。

頭の体操 - IQマスター

この暗号が解けたらIQ150の問題です！
口に入る数字は何でしょう？

8125430 = 3
1059625 = 3
1923523 = 1
8096319 = □

答えは次回らくラク通信またはホームページにて

＜VOL 47の答え＞
白色（百匹から一を引くと白になるから）