らくラク通信 VOL 58

「三寒四温」の言葉にある通り、暖かく感じる４月が始まりました。
段々と気温も上がってきていますが、しばらくは強く吹く風のために肌寒く感じる日が続きそうです。

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/

お弁当に簡単★とりムネ肉のチーズパン粉焼き

とっても安いとりムネ肉で簡単に出来ちゃうので、お弁当に最適です♪
冷めてもおいしくてやわらか！ソース不要です！オリーブ油を使うとさっぱり仕上がります♥

材料

- とりムネ肉 --- 1枚
- 塩、こしょう --- 適宜
- マヨネーズ --- 大さじ2
- ☆ パン粉 --- 1/2カップ
- ☆ パセリ --- 大さじ2～
- ☆ 粉チーズ --- 大さじ3～

作り方

1. とり肉は一口大の削ぎ切りにして、ビニール袋に入れて塩こしょうを軽くして、もんでおく
2. マヨネーズを入れてもみ、混ぜておいた☆を付けて多めの油でこんがり両面焼く
3. ☆マヨネーズを入れてもむまで前日に仕込んでおけば朝簡単ですよ！

無理なく毎日お弁当を作り続けるためのポイント！

新生活のシーズン、お弁当を毎日作らなくてはいけなくなった人も多いのでは？そこで無理なくお弁当を作り続けるためのポイントを紹介します！

ポイント1　晩ごはんの残りを入れる

一から調理してお弁当に入れるのは大変です!! 一品か二品は晩ごはんを多めに作って、お弁当の分を先に確保しておきましょう。

ポイント2　お弁当に入れることを前提とした晩ごはん

汁気の少ないもの、冷めても美味しい物、煮物などを晩ごはんに作っておくといいですね。汁気の多い物は野菜を炒めた段階でお弁当用に取っておけば問題なく使えます。

ポイント3　冷凍できるものは冷凍しておく

ハンバーグ、肉団子、焼き魚などのメインは小さめのものを多く作って、冷凍しておきましょう。ひじきや切り干し大根などの副菜もお勧めです。

ポイント4　お弁当宣言する

周りの人にお弁当を作ります、と宣言してしまうと引っ込みがつかなくなって続けやすいものです。周りの人もお弁当仲間にしてしまいましょう♪

頭の体操、IQマスター

最後の一文字が足りません！あと一つ足らない文字は何でしょう？
「どんきくもいすかっげち」

答えは次回らくラク通信またはHPにて

＜VOL 57の答え＞　545+5 = 550　545+5にする！