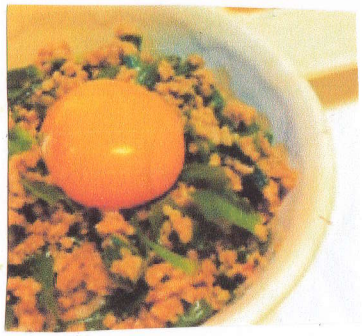
らくラク通信 VOL 86

子どもだけでなく、大人も楽しい夏休みの月となりました。
夏の夜空を彩る花火大会が各地で開催されていますので、暑い夏でも
楽しんでいきましょう。

アトラス整体院　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 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/

疲労回復！ニラのスタミナ丼



早い安い旨！
ガッツリ食べて
元気だして
下さいネ！

材料（2人分）

- 豚ひき肉 --- 200グラム
- ニラ -------- 1束
- ごま油 --- 大さじ1
- すりおろしにんにく --- 少々
- すりおろししょうが --- 少々
- 料理酒 --- 大さじ1
- 砂糖 ---- 大さじ1
- しょうゆ --- 大さじ1.5
- みりん --- 大さじ1
- オイスターソース --- 小さじ1/3
- 豆板醤 --- 小さじ1/3～お好みで
- 卵黄 ----- 2個

作り方

1. ニラは1センチ幅に切る。フライパンにごま油を熱し、すりおろしにんにく、しょうがを入れ中火で香りが出るまで炒めます。
2. 豚肉を加え、火を強め、そぼろ状になるまで炒め、肉の色が変わったら、ニラと全ての調味料を加え、汁気を飛ばしながら炒める。
3. 温かいごはんの上にたっぷりかけて卵黄を乗せて、からめながらどうぞ♪

夏の車内の温度を下げる＆上げないための方法

暑い夏の車内の温度はおでかけする時の悩みの1つですよね。
そこで今回は効果的な対策を調べてみました。

方法1. サンシェード（日よけ）は必ず使用する。

定番ですが運転席に乗り込んだ時の体感温度がまったく違います。

方法2. 少しだけ窓を開けて駐車しておく。

車を停める場所が安全だと判断できれば2～3cm1ほど窓を開けておくと熱がこもらずサウナ状態になるのを防ぐことができます。

方法3. ドアの開け閉めして換気する

車内の温度が上がってしまった時は、助手席側の後ろの窓だけを全開にしてから、運転席のドアを5回大きく開け閉めすることで車の中の暑い空気が入れ替わるので、一気に車内の温度を下げることができます。トランクのドアも1、2回開け閉めしてあげればカンペキです！

方法4. 断熱フィルムを導入する

断熱フィルムを窓に貼ることで駐車中はもちろん運転中にも太陽の光が差し込んで車内温度が上がってしまうのをガッツリと防ぎます。

頭の体操・IQサプリ

Q ?に入る言葉を答えて下さい。

しとなあ
ねぎのち
⇨ 間違い

いあみふ
てたぎい
⇨ ?

答えは次回らくらく通信またはHPにて

＜VOL 85の答え＞"四" 北海道、本州、四国、九州です。