らくラク通信 VOL 97

少しづつ暑さも和らぎ始め、寝苦しかった夜も過ごしやすくなりました。
今年は自然災害の多さが目立ちますので、お手持ちの防災グッズの点検をお勧めします。

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/

長生き味噌汁健康法・スペシャルみその作り方

TVでも放送され、今話題のみその作り方をご紹介します！
1週間飲むだけで、しみ、しわ、がんの原因が激減するそうですよ～。

材料

- 赤味噌 ---- 80g
- 白味噌 ---- 80g
- すりおろした玉ねぎ 1個分 (150g)
- りんご酢 --- 大さじ1

作り方

材料すべてボウルに入れ、泡だて器で混ぜ合わせたら完成です。
1日1杯飲むのがおすすめで、製氷機に入れて凍らせると1個分が1杯分です。

頭の体操、IQマスター

Q　1=1　10=2　100=?　1000=3　10000=3

答えは次回らくラク通信またはホームページにて…

＜VOL 96の答え＞
"はんにん"　人を半分にすると「半人」＝はんにん です。

非常時の調理・ポリ袋で簡単においしく!!

地震や洪水などの天災に見舞われて、ライフラインが止まった時に自宅での調理は困難になります。そこで覚えておいて損はない、時短料理で洗いものも少ない「ポリ袋調理」をご紹介します。

用意するもの…
- カセットコンロ・鍋(茹でる水)・食材(調理用の水)
- ポリ袋(高密度ポリエチレンで厚さは0.01ミリのもの)

お米を炊く方法　(4人分 直径30センチほどの鍋でOK)

まず、カセットコンロで鍋に水を6分目くらいはり、湯を沸かす。
ポリ袋にお米60グラムと水90ミリリットル(1.5倍の分量の水)を入れ、袋の空気を抜き、袋の一番上をしっかりと結んで、沸騰した湯で30分、茹でる。　水の分量を増やせばおかゆになります！

インスタントラーメン(1人分)

袋麺を4分の1に割ってからポリ袋に入れ、飲み干せるだけの量の水を入れ、5分ほど置き、キャベツ、玉ねぎ、しめじなど、家にある野菜を入れる。付属のスープは1/3程度入れ、結んで鍋に入れ5分ほど煮込めば完成！野菜の優しいうまみでおいしく食べられます。
水道が止まると洗い物もできなく、排水も制限されるので、スープが捨てられません。飲み干せる分量で作る事が大切です。

ポリ袋を使う時の注意点

① 市販のジッパー付き保存袋は低密度なのでNGです。必ず高密度のものを使いましょう。(100均でも売ってます)厚さは0.01ミリ以上で
② 調理前に空気を吹き込んで穴がないか確認する。
③ 食材を入れた後、空気を抜き、できるだけ上部でしっかりと結ぶ。