らくラク通信 VOL 105

外の気温も段々と穏やかになってきました。
人によっては目や鼻に不快な症状も出てくる時期ですので、
しっかりと対策をして下さい。
お陰さまで、24周年を迎える事が出来ました。

アトラス整体院　院長　森　俊樹
一宮市本町３－５－６　本町ビル２F
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/

博多屋台の味!? 玉ねぎのチーズ焼き

材料

- 玉ねぎ --- 中2個
- とろけるチーズ -- 適宜
- ★ ケチャップ --- 大4
- ★ はちみつ --- 大1
- ★ さとう --- 大1
- ★ みりん --- 小1
- ★ 酒 --- 小1
- ★ しょうゆ -- 小½
- マヨネーズ -- 適宜
- パセリ ------ 適宜

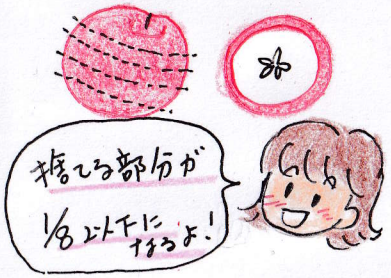
今の季節なら新玉で作ってみて下さい。焦がさないよう注意!!

作り方

1. 玉ねぎは爪楊枝を突き刺しながら1センチ厚さに輪切り。レンジ(600w)で1分半チンする。
2. フライパンにクッキングシートを敷いて、玉ねぎを並べ弱めの中火で少し焦げ目をつける
3. 玉ねぎを裏返して★を混ぜたソースをぬり、チーズを乗せてふたをして焼く。
4. シートごとお皿にマヨネーズとパセリを好きなだけかけてお召し下さい♪

リンゴの正しい切り方とは…

「1日1個のリンゴは医者いらず」といわれるほど栄養価が高いリンゴ。85%が水分のリンゴは残りの15%の実や皮に凝縮された、カリウムやビタミンCが含まれています。これらの栄養素をいかに体に届けるかが大きなポイント!! 大事なのは食べられる部分をムダにしない「切り方」です。では、どうやって切るといいのか… それは横に輪切りにする「スターカット」皮ごと横にカットするだけだから、とっても簡単。この切り方だと皮も気にならずにおいしく食べられます。芯が気になる人はクッキー型などで抜くと、見た目もワンランクアップ。!



リンゴの変色防止には… リンゴは切ってからしばらく経つと変色してしまいますが、塩水やレモン水に浸ける方法がよく知られていますよね…。でも実は、真水の方が変色しなかったという実験も…。そこで、ハチミツ水に30秒ほど浸ける方法がおすすめ。! ハチミツのペプチド化合物が酸化を防ぎます。味もおいしくいただけるのでこの方法がおすすめ。

頭の体操・IQサプリ

Q □に入る言葉は何でしょうか？

"姪 辞退 少々 □ 背 異例 輪"

答えは次回らくラク通信またはホームページにて

<VOL 104の答え> "だんご"

上から読んでも下から読んでも…回文になってます。