

ふれあいCAFE

お答えします



■火を使わずにできる1人分料理(あっさり味の簡単レシピ)

●①何でも野菜(冷蔵庫にあるもの)を食べやすく切り、豚ばら肉と交互に耐熱皿に乗せる。②酒少々を振りかけて、レンジでチン(一番硬そうな素材に火が通るまで)。③おろしポン酢やドレッシング、味噌だれなど好きなタレで！

(茅浜之郷T様)

●キノコ(シイタケやエリンギなど)1パックに、醤油(大匙1)、酒・砂糖(各小匙1)、ごま油(小匙2)を混ぜたタレをかけ、レンジでチン。

(茅十間坂T様)

●納豆、豆腐、卵、生野菜、

茹でずに食べられる麺類やパンなどを組み合わせるだけでも、結構なバリエーションがでると思います。

(藤辻堂O様)

■ナスやトマト、キュウリ、ズッキーニなどの食べ方

●ズッキーニ(薄切り)、トマト缶(ニンニク(みじん切り)、スープの素、アンチョビソース、塩・コショウでソースを作り、パスタを茹でてその中へ。簡単ランチがすぐできます。

(茅草見町O様)

●ズッキーニをいちよう切りにしてツナ缶と炒め、塩・コショウで味付け。おいしいです。

(茅浜竹K様)

●ナス、キュウリ、ズッキーニを乱切りにしてトマト味で煮込む。味付け

はコンソメと塩・コショウで。

(茅松が丘T様)

●「ラタトゥイユ(1フラン南部名物の野菜の煮込み料理)」(ナス、トマト、玉ネギ、ピーマン、キュウリ、ズッキーニなどをオリーブ油とニンニクで炒め、野菜の水分で煮込む。味付けは塩・コショウにすると、熱いままでも冷たくしてもおいしいです。

(茅常磐町N様)

●全部を鍋に入れてA、スープに(味付けはa、塩・コショウのみ、b、コンソメ、c、中華だし、d、鶏ガラスープなど何でもOK)。あるいはB、鶏もも肉や豚ばら肉と一緒に煮込む。C、カレー粉やルーを加えて夏野菜カレーに。D、焼いた肉のソースにと、色々な料理に応用できて便利です。

(藤大庭Y様)

Jack pot! SHONAN

カラフルでおしゃれな自転車がいっぱい！湘南発信のビーチクルーザー専門店

美しい曲線フレームと鮮やかな色使い、大きなサドルと太いタイヤ。その安定性と乗りやすさから絶大な人気を誇る「ビーチクルーザー」の専門店。お勧めは、自分のライフスタイルに合わせたカスタムクルーザーだ。デザイン性の高いフレームを選び、お好みのパーツを組み合わせれば、自分だけの「オンリーワン」が出来上がる。そんなこだわりの自転車を探して来店する県外からのお客様も少なくない。最近はこちらのビーチクルーザーの専門店に、ぜひ一度足を運んでほしい。

気さくな人柄が印象的なオーナー・谷内田さんは「ビーチクルーザーのことなら何でもお気軽にご相談ください」。

近江、2号店オープン予定
<http://www.rakuten.co.jp/jackpot777>
ふれ朝持参で自転車購入すれば
ライト・鍵・防犯登録サービス!!

●藤沢市辻堂東海岸 1-9-1 ●TEL0466-65-2333 ●11時～19時 ●不定休(雨の日休み) ●各種カード取扱 ●取扱メーカー: サウスベイ、ナブス、ヨンジヤ、ラブション、フォーイング、GRQ など

東海岸支店 発

カイロプラクティック パリナーマ茅ヶ崎

●日本カイロプラクターズ協会認定オフィス
●東京カレッジ・オブ・カイロプラクティック講師
●1回3,500円(初診料無料)
●暑さが続きスタミナ切れを起こしがちな9月、夏バてやめまい、不眠、慢性疲労の対策にも
●キッズスペースあり、マニティも歓迎!

●茅ヶ崎市幸町16-2MKビル4F ●TEL0467-87-0507 ●月曜・木曜休診 ●8時半～12時、14時～17時半(日曜午後休診) ●予約制...電話又はメールでお気軽に
●Mail: info@parinaama.jp ●Twitter: @ChiroParinaama

地元密着ヘルスケアで体の不調を根本から改善！子育て世代も応援「初診料なし＆1回3500円」WHO(世界保健機構)ガイドラインにそった国際基準の治療院。『東京カレッジ・オブ・カイロプラクティック』の非常勤講師でもある茅ヶ崎育ちの岡院長は「痛みを伴う症状はもちろん、『なんだか不調...』と感じる不定愁訴も任せてほしい」と語る。症状のヒアリングや丁寧な治療計画の説明、プライバシーに配慮した個室など、患者さん中心の真摯な診療スタイルが好評で、口コミでも人気が広まっている。カイロプラクティックは背骨や骨盤を調整して神経に働きかけることにより、人間本来の自然治癒力を取り戻すという。気さくな人柄の院長は「体の気になる所は何でも気軽に相談ください」とのこと。

スタミナが付く夏バテ料理

寿司。

(茅常磐町N様)

●①ニンニクのみじん切りを炒め、香りが出たらご飯を入れて塩・コショウ。パセリを加えて皿に盛る。②牛肉または豚肉を焼肉味に仕上げ、①に乗せれば出来上がり。

(藤辻堂T様)

●納豆と、すりおろした

とろろ芋、湯通しして小口切りにしたオクラを混ぜ、黒酢とそばつゆで好み味に味付け。一口大に切ったマグロや、お蕎麦の上にかけていただく。

(藤辻堂太平台F様)

●A、ぶっかけそうめんに、蒸し鶏、野菜、卵焼き。B、冬瓜と豚肉のコンソメスープ。C、酢飯に漬物&卵&海苔で簡単ちらし

ず、仕上がりも柔らか。部屋干し用の洗剤を使うのもマル。

(藤大庭A様)

●アロマオイル(精油)を少し入れる。

(茅常磐町N様)

●さっぱりとした、ちよつと変わった冷たいおつまみ。

(茅東海岸南U様)

●子どもの免疫力UPにつながるような料理があれば是非。

(藤辻堂元町T様)

●餃子や春巻きにぴったりの具のバリエーションを学びたい。

(藤遠藤Y様)

●スニーカーを素材別に洗う際のコツ。

(茅本村I様)

湘南爺々通信 96

陶芸教室 湘南陶舎 湘南陶舎 検索
藤沢市辻堂 6-6-12 TEL/FAX 0466(33)2170

泣く男、笑う女

この頃、テレビを見ていて何だか変だなと思っ

男がよく泣くのである。ニユースに出るくらい

一方、女はよく笑う。ナデシコ・ジャパンは、あの感動の瞬間に全員が笑って喜びを表していた。

中井康葦