

ながた整体院便り

2018年 10月号

10月になりました。
暑さもだんだんと和らぎ、過ごしやすい日々になりました。
夜は涼しくなり、十分な睡眠がとれる季節ですね。
体も動かしやすくなりました。
少しずつ運動を日常生活に取り入れていきましょう。

当院は一人ひとりのお客様に真剣に対応させていただくため、
完全予約制とさせて頂いております。
ご予約はお電話にてお願いいたします！



ながた整体院
愛知県長久手市香桶1420番地 院長 永田淳士
TEL : 0561-63-2335
HP : <http://www.nagata-seitai.com>

カボチャのホクホクミルク煮

材料

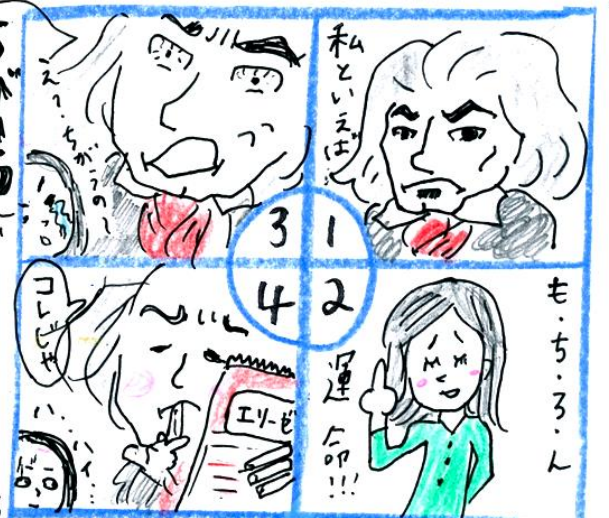
- ・とりもも肉 → 1枚 10枚に切る
- ・牛乳 → 1/2カップ
- ・かぼちゃ → 150gくらい
- ・玉ねぎ → 1/4コくらい
- ・しめじ → 1/2パック
- ・コンソメ → 小1
- ・しお、コショウ、小麦粉、オリーブ油

- ① かぼちゃを一口大に、玉ねぎは1cm中割に切り、肉に塩コショウ小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、とり肉をしかり火炙いて→かぼちゃ玉ねぎしめじを入れて水1/2を加えて10分くらい蒸し煮。
- ③ 牛乳、コンソメ → しお、コショウで完成♡



《知ってる??》「オートーベン」「エリーゼのために?」

オートーベンの有名な「エリーゼのために」...
当時のオートーベンの字が汚かったため、「テレーゼのために」と書いたつもりが、読み間違えて「エリーゼのために」となったらしい...



なぜ? なぜ?
Q よんでも よんでも 返事をしないものって なあ~に??
A カボチャのところがよーこ

日本全国祭旗

岐阜県 美濃加茂 !!!

無料の足湯でポカポカ
清流里山公園
動物とふれあい
馬やポニー
丸徳
おまかせうどん

0574-23-0066 0574-29-5788