

# ながた整体院便り

**2025 年  
9 月号**

9月になりました。  
暦の上ではすでに秋のなのですが・・・?  
まだまだ残暑が厳しい今日この頃です。  
皆様いかがお過ごしでしょうか?

まだまだ水分、塩分補給が大切です。  
暑さ対策は充分にお願いします。

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ひいたします！



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>

**四角豆のシャキシャキナムル**

**材料**

- 四角豆 150g 程
- \* 生油 大1
- \* すりごま 小2
- \* おろしにんにく 小1
- \* トリガラスープ素 小1/2

沖縄では  
「うりすん豆」と  
よばれて  
います

**①** 湯を沸かした鍋に四角豆を入れて2分弱ゆでて湯切りして冷ます。

**②** 2cm幅に切る

**③** \*と②を入れ、味がびきじむように和える。



A hand-drawn illustration on a white background. On the left, there is a large, stylized question mark with a horizontal line through it. To its right is a small, simple drawing of a character with a round head, two dots for eyes, and a single vertical line for a mouth. The character has several question marks floating around it. On the far right, there is Japanese text and a circled letter A.