

ながた整体院便り

2025 年
8月号

8月になりました。
毎日暑い日が続いていますが
皆さんいかがお過ごしでしょうか？
今年の夏は猛暑、酷暑と言われています。
熱中症にはくれぐれもご注意ください。
水分補給と塩分補給を忘れないでください。

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>



カリッカリ オクラのカラアゲ

材料

・オクラ 12本くらい

★しょうゆ 小1

★さけ 小1

★トリガラスープ 小1

★塩 小1

★にんにく 刺おろし大1/2

・片栗粉 大3

・薄力粉 大1 (お好みで)

① オクラはガクを厚スリ、ひと口
サイズに切り、ポリ袋に★を
入れる。

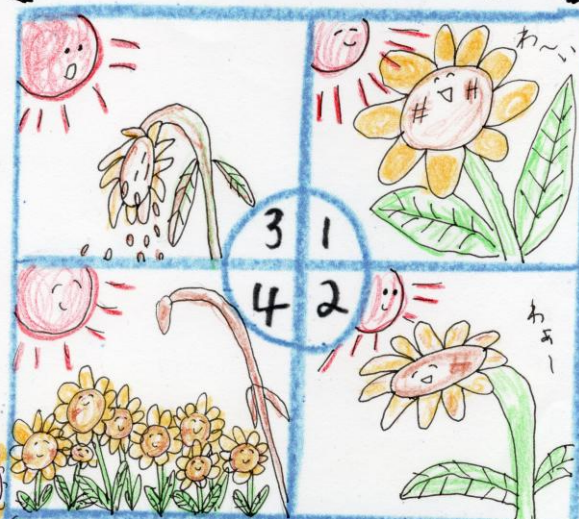
② 薄力粉を入れ、もみ込む。

③ 片栗粉をまぶし入れ、
フライパンでカリカリになる
まで揚げ、油を



《知ってる??》【ひまわりの種は何個?】

暑い暑い真夏に、パッと
元気に咲くひまわりは
とってもかわいいですね!
そんなひまわりは、ひとつ
の花から種が約1500~
3000個ほど採れるそう
です!! すばいですねー



なぜ? ？ Q マラソングールは下がるのは
体温・気温・気圧・湿度... どれかな?
A オクラのこころにあるよじり

日本全国紙旗

三重県伊勢市へGo!!!

1人でもみんなで楽しい

伊勢
シーパラダイス



野菜にのっ
ぎょうざの美鈴

