

ながた整体院便り 2025年2月号

暦の上では春ですが、
まだまだ厳しい寒さが続いています
皆様いかがお過ごしでしょうか?
寒さに負けず身体を動かすことを心がけ
この冬も健康に乗り切りましょう!

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>



カリフラワー ベーバー・チーズ

材料

カリフラワー	350g (食べたいだけ)
バター	200g (好み)
おろしにんにく	大1
鶏の爪	お好み
オリーブ油	大3
しおこしょう	少々

カリフラワーとは
またかって味道うおいしさ

① カリフラワーは ベーカーに
カットして2分程度中です。

② フライパンに オリーブ油、
にんにく、鶏の爪を入れて
炒めます。

③ ④ バターとゆで汁 (お五三味) を入れ、しおこしょう味付けして完成です。

「知ってる?」【ハリネズミはネズミ?】

とってもキュートで人気モノのハリネズミ
名前に『オズミ』とついてはいるが...
実はオズミの仲間ではないのです。
オズミの代表であるハムスターが
「ネズミ目 キタゲネズミ科」であるのに
對して、ハリネズミは「ハリネズミ目(日本)
ハリネズミ科」に分類されていて、ネズミ科
關係なくどちらかと言えばモグラに近い
種類なのです。すみません。

