

ながた整体院便り 2025 年 1月号

明けましておめでとうございます
今年も元気に健康に頑張っていきたいですね
ながた整体院もお手伝いさせていただきます
よろしくお願いいたします

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 ねっとり♡ 大満足!!! 里芋コロッケ

材料

里芋	約350g
玉ねぎ	1/2コ
卵	1コ
小麦粉	大4
パン粉	適量
こめ油	適量

① みじん切りにした玉ねぎを
少め、塩コショウで味をととのえる

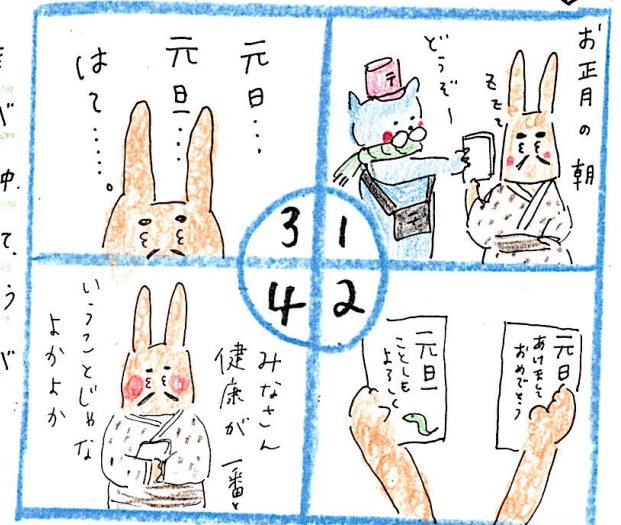
② 里芋の皮にぐるりと1周切り込みを
入れ、ラップを3枚ほどかけて600W4分
上下して3分してからマッシャーでつぶし
玉ねぎと合わせてかくす。

③ バッテリー液にからめ、パン粉をまぶし
カリッとすするまで揚げ焼き

バター液をつくらね
卵と水大2杯を泡立て器で混ぜ、
小麦粉を加え、ダマがなくなるまで
よく混ぜておく

《知ってる??》『元旦と元日のちがい?』

元旦と元日は、どちらも1月1日を
あらわすものではあるものの、時間が
違う言葉です。元旦は1月1日の午前中。
元日は1月1日の丸一日をあらわしている。
年賀状が1月1日の午前に届くという
習慣から、元旦と書かれている場合が
多いとも考えられますね♡



なぜ? 3回鳴く
海の生きもの た〜れた?
Q シャーシャーシャーと3回鳴く
海の生きもの た〜れた?
A こたえは里芋さんのとこだよ

日本全国紙旅

兵庫県 朝来市

竹田城跡
と
立雲山夾

天空の城

日本の
マチュピチュ

城跡からの
景色も
ステキ!!!

百翔茶屋
喜古里
〈きこり〉

雲海をのぞん
だけに郷土料理
を頂く♡

tel 079-672-4003

tel 079-676-2790