

ながた整体院便り

2025年

4月号

春の花が芽吹き始め、少しづつ、暖かさを感じられる季節になりました。
皆さんいかがお過ごしでしょうか?
この季節寒暖差がはげしいため
体調にはお気をつけください。

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>



日本全国紙旅

高山の町外れの素敵な田舎 Let's Go!!

自家製あんこタルトあんぱん

ダルマベーカリー

風土記の丘中路144番

1500年前の古代集落の里をゆっくり歩いてじっくりいい時間をすくすくもよろこび

tel 0577-70-1222

系品パンー

岐阜県赤保木町

向日葵のスナップエンドウのデツ風
アボカド おいしいサラダ シカキ シカキ

【材料】

- スナップエンドウ...15本くらい
- アボカド...1コ
- ゆで卵...1コ
- レモン汁...少々

★ マヨネーズ...大盛
★ ガーリックペッパ...適量
★ すりおろしにんにく...適量
★ 黒こしょう...少々

① スジをとったスナップエンドウを1分程外の土鍋を入れた熱湯で1分ほどサッと茹でる。

② アボカドは1セミ角に切り、変色予防にレモン汁を振りかけよう。

③ 半分に斜めに切り下にスナップエンドウ、8等分にカットした卵アボカドと★をまぜて完成!

《知ってる??》

ポンジュースの名付け親は、松山藩主の血を引く、当時の愛媛県知事・久松定武氏。強豪当時の宣伝ポスターには「日本で生まれ世界に将军くポンジュース」とうたっており、日本一のジュースになろうとした原意が込められています。すごい!!

F 日本(ニッポン)一のポンから取名しましたわ～! まさに実力派の名前ですね! ?

《ポンジュースのポン》



なご? なご? なご? Q かたいまだ食べられないけど爆発すると食べられるものな~んだ?

Ⓐ スナップエンドウのところにおさへて