

ながた整体院便り

2025 年
4月号

春の花が芽吹き始め、少しずつ、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>

旬だね〜 スナックエンドウのデリ風 シャキ アボカド おいしいサラダ

【材料】

- スナックエンドウ... 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2
- ★ ガーリックパウダー... 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 スナックエンドウを
1分位の塩茹でを入れた 熱湯で
1分ほどサッと茹でる。

2 アボカドは1センチ角に切り、
変色予防にレモン汁を振りかけておく。

3 半分に斜め切りしたスナック
エンドウ、8割分にカットした卵
アボカドと★をまぜて完成！

シャキ シャキ

《知ってる??》『ポンジュースのポンッ』

ポンジュースの名称は、お山藩主の
血を引く、当時の愛媛県知事 久松定武が、
炭素当時の宣伝ポスターには『日本で生ま
れて世界に名高くポンジュース』とあり、
日本一のジュースになるようにとの原案を
込めてつけられたものです。そう??

『日本(ニッポン)』のポンから
取られたお〜! 実に実イセのきも
あたり...!?



なぜ? なぞ? Q かないままだと食べられないけど
爆発すると食べられるものな〜?!

① スナックエンドウの 2/3 におろす

日本全国紙旗

自家製あんこ
ダルマあんぱん

山梨県
赤保木町

ダルマ
ベーカリー

風土記の
丘中公園

高山の町外れ
の
素朴な田舎へ
Let's Go!!

1500年前の
古代集落の里を
ゆるく歩いて
にぎやかな時間を
過ごすのもヨシ!

tel 0577-70-1222

色色。パニーニ

tel 0577-36-5800