

# ながた整体院便り 2025年 5月号

寒かったり暑かったりの日々ですが  
皆さんいかがお過ごしでしょうか?  
しばらくはこの寒暖差があると思いますので  
体調にはご注意を…!

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>



**日本全国旅**

**岐阜県 美濃市**

鶴鳴山 **美味!!**

スモークハウス 笑あす

0595-34-3696

美濃和紙の里令館  
紙つき体験  
1日たっぷり体験

0595-34-3811

**Q 知ってる??** 【母の日に贈る花】

母の日にカーネーションを贈る習慣は、アメリカのアン・ジヤービスが1908年に母を偲ぶ意味を込めて始めたことが広く知られるようになった。

**Q 春・夏・秋・冬 いつはじめた しゅみのつつかないかな?**

(A) スタッフエンドウのレシピのところによ

**スタッフエンドウ×えびのクリーミーパスタ**

**材料(1人)**

- 口スパゲッティ 100g (ゆでる)
- 口エビ 4~10尾
- ロスナッパエンドウ #子さなだれ (600gで2個)
- 口玉ねぎ 1/2個 (薄切り)
- ◎クリーミース
  - ・はくか米粉 大1
  - ・牛乳 300ml
  - ・コンソメ 小1
  - ・しお 小1/2
- ロオリーブオイル ロブラークペッパー (各少々) 食塩②

**① フライパン:** オリーブオイル  
**②** エビを入れて、はくか米粉を入れ  
炒め、残りのソースのオキナキも入れてとろみをつける。  
**③** たまねぎとスナッパエンドウも入れて  
ブリックペッパーをかけて完成

**Q なま? ? なま? ?**

**Q 春・夏・秋・冬 いつはじめた しゅみのつつかないかな?**

(A) スタッフエンドウのレシピのところによ