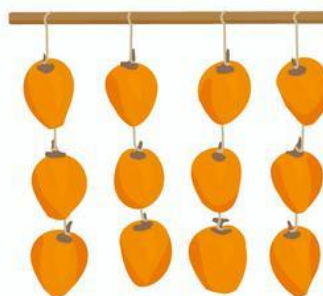


ながた整体院便り 2024年 11月号


11月になりました。
朝夕は肌寒い日も多くなって来ましたね。
季節は少しずつ冬に近づいています。
寒暖差もありますので体調には
くれぐれもご注意ください！

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>




レンコンのガレット



材料

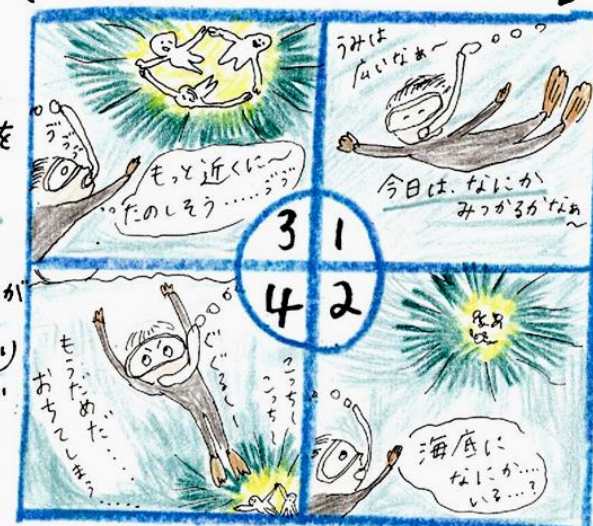
- ・レンコン 20~30cmくらい
- ・コンソメ 小1
- ・しおこしょう 少々
- ・片栗粉 大2
- ・チーズ すきなだけ① (ピザ用)

- ① スライスしたレンコンと材料全てを混ぜる。
- ② フライパンに広げて火炙く。こんがりと少しおしながら。
- ③ 熱々のうちに食す!!!



《知ってる??》(海の95%は未知の世界)

地球の表面積の約70%を占める海ですが、人類が航海を始めて幾百年が経っても、海については5%程度しか把握できておらず、これは、海全体の約95%が深海で、深海は宇宙よりもたどり着くのが難しい未知の領域であることが理由だそうです。



なぜ?
なぜ?



Q ひどりで行くところってどこだ!?

① レンコンのとこ3にあるよ

日本全国紙旗

岐阜県 海津市 南濃町

『ふわこっぺ』
揚げたてを
つくってくれる!!

『丸正農園』
山の中で大自然の中の
みかんをいただくのは最高!

tel 0584-55-1340

tel 0584-40-2368