

# ながた整体院便り 2026年

## 3月号

3月になり少しずつ暖かくなり春らしい季節になりました。  
 まだまだ季節の変わり目となりますので  
 体調にはご注意ください。

当院はひとりひとりのお客様に真剣に対応させていただくため  
 完全予約制となっております。  
 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: <https://nagata-seitai.jp/>

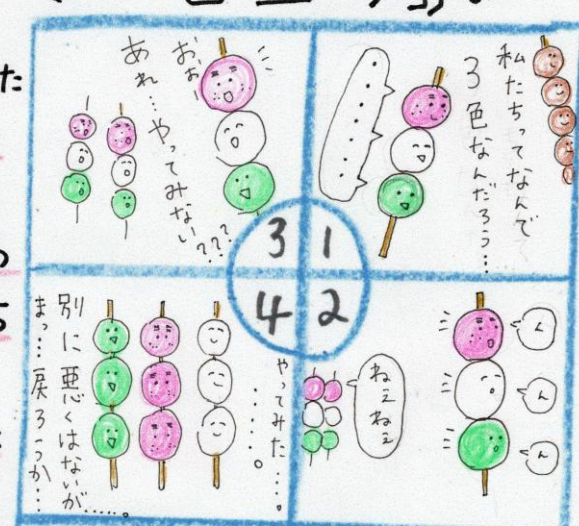
### きつね 餠

〔材料〕<sup>長めのもの</sup>  
 ・油揚げ3枚  
 ・切り餅6コ  
 ・酒 大2  
 ・みりん 大2  
 ・しょうゆ 大2  
 ・さとう 大2

- ① 餅に水を少しかけて、600w 1分程レンジ！半分に切って裏返した油揚げに入れておいたたむ。
- ② フライパンに油をひき、閉じ目を下にしてくっつくまで焼いて、全体をカリッカリに焼く。
- ③ 丸をからめて完成!

### 《知ってる??》『三色団子』のナゾ?

緑、白、ピンクの三色が連なってお団子は、お花見には欠かせない和菓子です。その色には「積もった白い雪の下に緑色の新芽が芽吹き、雪が角解けたら春になって花が咲く」という物語が込められている...という説があります。



なぜ? ？  
 ？なぜ? ？  
 Q おしりに「う」をつけると少なくなってしまう野菜はな〜んだ? A きつね餠のところだよ

### 日本全国旅行 岐阜県 美濃加茂

「おやつ時間のワクワク」を♡  
 株式会社 モンテール の 工場見学

CAPRICCIO の パスタ お肉 ランチは いかが?

tel 0120-468-823 tel 050-3595-4488