

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

# にこにこ通信

すまいる  
筑紫野店

〒506-8884  
愛知県豊田市中区

2013年1月21日

http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com

記憶にも記録にも残ったソチ…ありがとう

毎日夜遅くまでテレビと仲良くしたソチオリンピック

いろんな場面で感動と興奮にワクワクしたではありませんか？

10代の若い力に勇気を、レジェンド葛西41歳のジャンプに夢を、メダルに届かなかった選手たちに心から“ありがとう”と拍手を送りましょう。

貴女の感動のシーンは何ですか？4年後はどんな成長した演技をしてくれるのか楽しみです。

次はパラリンピックの開催です。様々な障害を抱えながら健闘する選手に、大きな感動や勇気を貰いながら、テレビの前で手に汗握る時間がまたやって来ます。

冬のスポーツは種目も増えました。知らない種目に目を輝かせて観る楽しみがあります。

南国九州では、冬のスポーツに親しむ機会がそう多くはありませんが、観て楽しむことはできます。温かいと言われるソチです。雪が心配ですが、ロシアは国の威信にかけて、整備することでしょう。また眠たい目をこすりながら観戦する人が増えますね。



いμ αGxG・G\_WFâ  
H 6 GFpG H

2月5日スタートしました光リンパトリートメント。

お陰さまで好評をいただいています。先に90分コースをお知らせしていましたが、今回120分コース6,000円(初回限定)といたします。皆様の喜ぶお顔と私の満足で変更します。

年賀ハガキでお知らせしていましたが、時間のみ変更です。まだご利用いただいていない方も余裕をもってご来店をお願いします。時間がない方は90分コースでさせていただきます。

ご遠慮なくおっしゃっていただければ、ご要望にお応えいたします。お知り合いの方にもお勧めいただければ幸いです。ご来店をお待ちしています。

いつもお安く受けたいご要望に応えるために、工夫をしたいと思います。回数券制度もその一つです。まだ面白い工夫を考えて皆様のご来店をお待ちしています。

春は薄着になる季節、薄着に負けず、颯爽と歩くあなたの姿が見えますよ！

皆様に爽やかな風が吹きますように

## 春の訪れは食卓から



### ● 菜の花と卵のサラダ

材料 / 4人分 129kcal (1人分) 30分

菜の花……………1束  
塩・こしょう……………各少々  
ゆで卵……………2個  
削り節……………適量  
マヨネーズ……………大さじ3  
牛乳……………大さじ3  
塩・こしょう……………各少々  
レモン汁……………小さじ1

#### 作り方

- ①菜の花はきれいに洗って固い部分から湯に入れ、色良くゆでる。
- ②水に取り、水けを絞り食べやすくカットする。塩、こしょうで下味をつける。
- ③ゆで卵はスライスし、器に並べる。
- ④菜の花を中央に盛り、削り節をかける。
- ⑤ソースはマヨネーズを牛乳で伸ばし、塩、こしょう、レモン汁を加えてさわやかに仕上げる。

### ● リンゴのはちみつレンジ煮

材料 / 4人分 82kcal (1人分) 10分

りんご……………1個  
はちみつ……………大さじ3  
レモン……………1/2個  
シナモン (好みで)・ミント…各少々

#### 作り方

- ①りんごは皮ごと7ミリの厚さに切り、レンジにかけられる容器に並べる。
- ②はちみつとレモンを絞りかけ、ラップをして3分くらいレンジにかける。
- ③好みでシナモンをふる。ミントを添える。



### ● トマトとセロリのコンソメスープ

材料 / 4人分 15kcal (1人分) 15分

ミニトマト……………12個  
セロリ (葉付き)……………1/2本  
コンソメスープ……………4カップ  
塩・こしょう……………各少々

#### 作り方

- ①ミニトマトは半分に切り、セロリは筋を取り、斜め薄切りにする。葉も刻んでおく。
- ②コンソメスープを沸かし、①を加える。
- ③煮過ぎないうちに、塩、こしょうで調味をする。