



やいた☆クッキング GOOD
 ～春菊と人参のきんぴら～



【1人分】熱量 35.8kcal 塩分 0.5g

レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅 2017

材料

- ・春菊……………1/2袋
- ・人参……………1/2本
- ・ごま油……………小さじ1
- ・一味唐辛子……………適量
- ・醤油……………大さじ1
- ・酒……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ1
- ・だし汁……………大さじ1

作り方

- ①春菊の葉は摘んで、食べやすい長さに切り、茎は3cmの斜め切りにして、さっと塩ゆでしておきます。人参は皮をむいて3cmの長さの短冊切りにします。
- ②ごま油を鍋に入れ、人参を炒めます。
- ③やわらかくなったら、Aの調味料を加え、汁気が少なくなったらゆでた春菊を加えなじませます。
- ④一味唐辛子を少し振ると、食欲アップ！

《編集後記》 いいあんばいだね～

城の湯やすらぎの里でレンタルを開始するファットバイクですが、オフロードや雪道など、どこでも楽しめる自転車ということで、実は前から興味がありました。4月になったら真っ先に借りて、子どもたちと一緒に楽しみたいと思います。(奏)

矢板武記念館のシダレザクラや長峰公園のソメイヨシノなど、市内が春色に染まる季節が近付いてきました。友だちとするにぎやかなお花見もよいですが、1人でゆっくり花を愛でるお花見もいいですよ。今年はぜひどちらのお花見もしたいところです。(凜)

3月9日は、サン(3)キュー(9)の語呂合わせで「ありがとうの日」です。「ありがとう」という言葉はどんなシーンでも心温まりますよね。同僚などには気軽に言えても、身近な家族に言い忘れている方、この日に日頃の感謝を伝えてみませんか。(コ口助)

3月。春ですね。以前住んでいた新潟では、吹雪がやみ、急速に空が明るくなり、季節の移り変わりを強く感じる時期でもありました。関東ではそこまでの劇的さは感じませんが、野に草や花が蘇ってくる様子を見ると、何とも言えず感慨深い季節ですね。(M3)

もちろん、痛い整体も

整え屋の整体は「痛い」と感じる方がほとんどです。痛みを感じる重要な部分を足裏から頭まで全て手に触れて状態に合わせて施術します。

整体 60分 5,000円(税込)～

高気圧酸素カプセル 30分 2,000円(税込)～
※整体との併用割引あり

飲む酸素O2サプリ 1本 3,000円(税込)

自転車ポジションング 1台 1,000円(税込)～

クイック整体 整え屋 TOTO NOEYA

〒329-1577 栃木県矢板市玉田 404-262 コリーナ矢板 H-1784
tel/fax. 0287-48-0831 ✉ sekibori836@docomo.ne.jp

体に中心軸をつくる

23

頭蓋骨は23の骨がパズルのように結合されています。

アクシスメソッドとは、体が忘れていた「中心軸」を思い出させ、これまで蓄積した神経の流れの滞りから体を解放することで、人間本来の筋肉と神経の連動を最もスムーズな状態にします。神経は脳が支配しそれを覆う頭蓋骨の結合が大きく関連しています。施術は頭部へのほんの軽い刺激のみ。

…だから、整え屋の施術なのに、

痛くない。

アクシスメソッドの特徴

- すぐに効く／施術中からも身体能力の変化を体感。
- 誰にでも／受けた人のほとんどが体の変化を実感。
- 痛くない／痛みは一切なく、短時間で高い効果。
- 効果が続く／1ヶ月前後の持続力。

元プロ競輪アスリート歴21年
 APMM* マスタートレーナー
 *Axis Power Mastery Method
 1972年12月31日生/血液型 O型

ふるや こうじ
 古谷 幸樹

それは、

スポーツをする方には、最大限のパフォーマンスを提供し、ご高齢の方には、転びにくく歩きやすい体に。アクシスメソッドで体に変化を。

完全予約制 **090-3086-8034**

営業時間 10:00～20:00(定休日：水曜・木曜)

Axis Power Mastery Method アクシスパワー マスタートレーナー

アクシスメソッド体験コース 3,000円(税込)

Youtube 「整え屋」で検索！アクシスメソッド体験の様子を公開しています。