

簡単レシピ

極上ココア

<材料>

- 純ココア・・・
- ティースプーン 3 杯
- 牛乳・・・180ml
- 砂糖・・・お好みの量



<作り方>

1. ミルクパンに純ココアを入れて、弱火で煎って香りを立たせる。
2. 別の鍋で牛乳を、人肌程度に温める。
3. 1の鍋に2の牛乳を5mlほど入れ、スプーンで照りが出るまで練る。このとき、火は消しておく。
4. 照りが出たら再び弱火にかけて、2の牛乳を少しずつ加えてココアペーストを伸ばす。
5. 牛乳全量を入れたら、お好みで砂糖を入れてできあがり。

3の練りがポイント。粉っぽさのない、滑らかな仕上がりを目指してしっかり練って！

肩こり解消に！VWT トレーニング

肩甲骨をしっかり動かして肩こり解消、さらに体幹強化にもなるお得なトレーニングをご紹介します！

- ① まっすぐ立ち、後頭部で手を組みます。ひじが顔の前にならないようにしっかりと広げて下さい。
- ② 両腕を斜め上に伸ばしてVの字を作るように広げます。
- ③ 身体の横にひじがくっつくように手をおろします。Wの形になります。
- ④ ひじを身体から離し、肩の高さにまっすぐひろげます。からだ全体でTの字になるようにします。
- ⑤ ①～④を5回繰り返す。

(大鵬鍼灸整骨院) からのお知らせ

- ・当院は予約制です。ご予約お待ちしております！
- ・各種クレジットカード、QRコード決済取り扱い。

こちらのQRコードからHPがご覧いただけます。



クロスワード

1	2		3	4
			5A	
6E		7		B
8		C	9	
		10		D

答

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

タテのヒント

- 【タテ2】ビタミンAに変換される栄養素「ベータ○○○○」
- 【タテ3】模擬試験を略してなんという？
- 【タテ4】ビーフ、ポーク、○○○
- 【タテ6】時代劇でよくみる煙草をすうための道具。
- 【タテ7】ルワンダの首都は？
- 【タテ9】秋の味覚。実はあのイガイガは皮で、硬い茶色い部分は実、中の黄色い部分は種なんだとか！

ヨコのヒント

- 【ヨコ1】食べると力がつくといわれているお餅のこと。今でも峠茶屋などで売られています
- 【ヨコ5】春夏秋冬のこと
- 【ヨコ6】蒸気を噴出して鳴らす笛、機関車や船で聞かれます
- 【ヨコ8】四字熟語「○○○○菲才」
- 【ヨコ10】元本に対する利子の割合のこと

◆おわりに◆

4月の末にはゴールデンウィークがやってきます。カレンダー通りですと3連休して3日間平日を挟んで4連休となります。有休をとって10連休(!)にする方もいらっしゃるかもしれませんね。近年は5月であっても暑い日が多いですから、お出かけの際は水分補給とこまめに休むことを忘れずに。おうちで過ごすよ～！という方は、合間を見て靴の整理や窓サッシの掃除など、普段手の回らない場所を片付けるのもおすすめです。それでは来月もお楽しみに！