

いいちみその絶品レシピ その7

みそ味 大根餅

材料(約8枚分)

- ・大根おろし 1/2本
- ・刻み小ねぎ 大さじ2
- ・カニカマ 4本
- ・いいちみそ(白みそ) 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・醤油 小さじ1弱
- ・大根おろしの汁 大さじ1
- ・薄力粉 大さじ3~4
- ・片栗粉 大さじ3~4
- ・油 適量

作り方

1. 大根をおろし、軽く水気を絞ります。(おろし汁を大さじ1残す。)
2. ★の調味料をよく混ぜ合わせます。
3. 大根おろしに(2)の合わせ調味料と刻んだ小ねぎ、1cmに切ったカニカマをほくほく入れて混ぜます。
4. 薄力粉、片栗粉を合わせ、茶こしなどでふるいながら(3)に混ぜ合わせます。
5. テフロン加工のフライパンに多めの油を熱し、中火で焼いていきます。両面に軽く焦げ目が付いたら完成です。

どなたにも喜ばれる美味しさ!

今回使用したみそ
白みそ 1kg 556円(税込)

いいちみそを使ったみそレシピ、2015年も続きます お楽しみに!
0465.netにて他のみそレシピも展開中! <http://www.0465.net>

盛り盛りもしていますので、お気軽にご利用ください。地方発送もでき、ご贈答にも最適です。

加藤兵太郎商店 小田原市扇町5-15-6
営業時間: 10:00~18:00
定休日: 日曜日・祝日
<http://www.0465.net/omise/katohyotaro>

保険見直し本舗

小田原EPO店オープン!!

2015年1月23日(金)

相談無料!

保険見直し本舗では
生命保険の診断&見直しのご提案を無料にて
行っております。

毎月の保険料って
いくらか把握されていますか?

あなたの生命保険、数年前に加入したままになっていませんか? 「保険見直し本舗」では、あなたにとって最適な保険に加入できているかどうか、生命保険の診断&見直しのご提案を【無料】にて行っております。ご希望の方には、約50社の取扱保険会社の中から、最適な保険プランをご提案いたします。

ご来店でもご訪問でも、お客様の都合に合わせて...
保険のプロが無料診断!

保険見直し本舗イメージキャラクター
佐々木健介(北条晶)

えっ? 本ってこんなに高く売れるの!?

CD、DVDの買取もいたします!

初版から1年以内の書籍 **買取価格保証!**

3ヶ月以内 **30%保証**
6ヶ月以内 **20%保証**
1年以内 **10%保証**

※商品の状態等によっては保証できない場合がございます
※出張買取の場合は保証対象外となります

netshop GAKU
ネットショップ ガク Tel.0120-888-841

出張買取(出張費無料)も承っております。お気軽にご相談ください!
<http://www.netshopgaku.com/kaitori/> 小田原市矢作122-4
Tel.0465-44-4162 年中無休(年末年始は除く) 新年は1/3より営業いたします
営業時間/10:00~18:00 駐車場/有
[古物許可] 神奈川県公安委員会 第452700003966号

「ANGEを見た」でさらに買取金額を10%UP!!
有効期限:2015.2.28

募集代理店 **小田原EPO店**

保険見直し本舗

ご来店の際は、事前電話にてご予約ください。
TEL:0120-560-363

受付時間: 平日9:00~21:00 土日祝: 9:00~19:00 [受付番号: KP098]
ご来店時、保険の加入内容見直しをご検討の方は、保険証券をご持参ください。(任意) ご相談時に保険内容を分析・ご説明致します。
〒250-0011 小田原市栄町2-9-39 西友小田原EPO1F 募集 1412-KL08-S0906

ANGEをご持参の上、2015年3月31日(火)までに無料保険相談を実施された方全員に **シヨブルカード 1,500円分をプレゼント!**

有効期限:2015年3月31日(火) (小田原EPO店限定)
※初めて保険見直し本舗を利用される方限定です。
初回対面相談日より約1か月半後に自宅へご郵送いたします。

あおの ペットクリニック

Tel.0465-32-0010
小田原市府川31-2
診察 9:00~12:00
16:00~20:00
(日曜・祝日は18:00まで)
往診 13:00~16:00
休診日 水曜
駐車場 有
<http://www.aonopet.com/>

獣医師・トリマー募集中!
お気軽にお問い合わせ下さい。

犬・猫の診療をはじめ、ペットを初めて飼う方や、最近うちの子の様子が変? など、さまざまなご相談にお応えします。当院では、ペットホテルやトリミング(要予約)も承っております。ぜひご利用ください。スタッフ一同心を込めてお世話させていただきます。

2015 今年もペットとの楽しい毎日を!

年間の診療時間ご案内
1/1(木)~3(土) 10:00~12:00
1/4(日) 9:00~12:00 16:00~18:00
1/5(月)~ 通常診療
※ペットホテルのお迎え、お預けも上記診療時間内となります

Dog Salon ATLANTIS

アトランティス

Tel.0465-24-5096
小田原市栄町3-21-4
TYビルE102
営業時間 9:00~18:00
(当日受付15:00まで)
定休日 火曜(他、不定休有)
駐車場 無
<http://www.atlantis-poodle.com/shop/>
携帯サイトOPEN!
<http://mw.atlantis-poodle.com/>

JKC公認クラブ会員募集中!

今年もよろしくお祈りいたします!
新年は6日までお休みをいただき、7日より通常営業いたします。
ヨーロッパラインのスーパーベビー(トイプードル)誕生しています!
皆さまのご来店を心よりお待ちしております。
静電気が起こりやすい季節、トリートメント(コートレスキュー)大好評です!

Price list! 完全予約制! シャンプーコース

体重	ショートコート	ミディアムコート	ロングコート
~3kg	¥2,000	¥3,000	¥4,000
3~5kg	¥3,000	¥4,000	¥5,000
5~7kg	¥4,000	¥5,000	¥6,000
7~10kg	¥5,000	¥6,000	¥7,000
10~13kg	¥6,000	¥8,000	¥9,000

※他サービスとの併用不可 ※CUT犬種のみ
有効期限:2015.2.25

ANGE特別講座

ゲンキノモト。 吉川先生に Vol.12 聞きました!

Body Care Labo 小田原店

腰痛その1 ~体の前と後ろのバランス~

吉川朝子先生

腰痛の幅を抱えている方は男女ともにとても多く、長時間座っている姿勢を続ける・猫背・反り腰・慢性的なストレッチなど原因は様々ですが、慢性的な腰痛は日常の姿勢の悪さが大きく影響しています。気が付かず姿勢を正していても1分と続かない...と思いがちな方、姿勢を保持する前側と後ろ側の筋肉のバランスが崩れている証拠です。これには固まった筋肉をほぐして、弱くなった筋肉を鍛える事が解決策です。腰がスッと伸びれば痛みも軽くなり、立ち姿もステキに見えます!

まずは **姿勢チェック!**

壁からかかとを5センチほど離してまっすぐ立つ。頭、お尻、背中を壁にぴったりとくっつけて壁と腰の間に手を入れる。
★手の平または手首で止まるくらいが理想的!

- 1 手がすっと入り余裕がある
→骨盤が前に傾いている(腰痛の方に特に多い)
- 2 手が入りにくく、途中で引っ掛かる
→骨盤が後ろに傾いている

1 前傾タイプ ストレッチ

- 足の付け根を伸ばす
両手を伸ばして両手を床につける。右の膝を曲げ、左の膝は後ろに真っ直ぐ伸ばしたまま、体重を前にかける。20秒~30秒キープして、左右交互に3回。
- 腰の関節を伸ばす
頭の後ろに枕を入れ仰向けになり、あごを引いて太ももの後ろに両手を回して太ももを抱える。20秒~30秒キープし、10秒休んで3回行う。

2 後傾タイプ ストレッチ

- 太ももの裏を伸ばす
骨盤を立てて椅子に座る。膝を真っ直ぐ伸ばして片脚ずつ持ち上げて5秒キープ。左右交互に10回。
- 股関節と太ももの裏を伸ばす
両足を開脚してゆっくり前屈。出来るところまで10秒キープ。3回。出来る範囲から始める。

筋トレ

- お腹とお尻
体育座りをして両手を膝の上に置く。ゆりかごの様にゆらゆら揺らす。後ろに倒れる時は両手肘が着く手前で、逆足裏が着く手前で戻る。ゆっくりと往復5回。
- お尻
うつ伏せになりお尻の下にクッションを入れる。膝を曲げて左のお尻だけを使って、左腿を真上に持ち上げて5秒キープ。左右5回。

筋トレ

- 腰の深部
骨盤を立てて椅子に座る。片膝を上げ、逆に両手でそれを押し下げる状態を5秒キープ。左右交互に10回以上。

腰痛は繰り返します。痛みが無くなったからと安心せずストレッチなどは続けましょう。また、同じ姿勢をとり続けると、例えば前屈みの姿勢が続いた時は反対側に反らす動作をするなど、くれぐれも「無理せずゆっくり」を心掛けて下さい。