

レシピ

ほっこり温まる 朝ごはんをつくろう！

朝の慌ただしい時間でも、子どもにはしっかり食事をとってほしい。朝は食欲があまりないので少しでも食べてほしい…そう考えるママさんは多いのでは？
今回はレンジで作る、お手軽雑炊のレシピを紹介します。



"レンジで簡単" お手軽雑炊

材料

・ご飯(冷やご飯でもOK)…お茶碗軽く1杯 ・めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ2
・卵…1個 ・カニカマ…1本 ・豆苗、のりなどお好みで ・水…150cc



① めんつゆと水をレンジで使用可能な器に入れ混ぜる。



② ①の器の中にご飯を入れ、ご飯がパラパラにほぐれるよう混ぜる。



③ 手で割いたカニカマを入れ、600Wのレンジで約2分加熱。

④ ③の中に軽く溶いた卵を回し入れる。青みがほしいときは、豆苗やねぎなどを加える。



⑤ 600Wのレンジで1分加熱。一度出して表面を軽くかき混ぜ1～2分再度加熱。



ポイント！

レンジやワット数に応じて卵の固まり具合が違います。卵を回し入れ、1分加熱した後はお好みに応じて加熱時間を調整してみてください。
火の通りやすい食材であれば、カニカマ以外で作ってもOK！

完成！

産後のママへ

産後矯正・骨盤矯正



お子様と一緒での来院が可能です!!

託児があって、安心して施術を受けられますよ!
託児する場合は別途必要です。
1回500円(税別)



痛くない!

特殊ベッドで骨盤の歪みを調節し矯正!

少しでも早く出産前のプロポーションに戻そう!!

67%OFF

今なら! 6,000円(税別)

1,980円(税別)

※別途初見料がかかります。※mamaネットをご持参ください。
※有効期限平成31年3月末日まで。お一人様1回限り

このようなお悩みはありませんか?

- ✓ 肩こりや腰に痛みがある
- ✓ 元のプロポーションに戻らない
- ✓ 太りやすくなった



実績多数

～当院が選ばれる理由～

- ・施術する先生は全員資格保持者
- ・妊娠中からのケアも可能
- ・過去に数百名もの骨盤美人が輩出
- ・ひよこクラブ掲載実績あり
- ・女性スタッフもいるので子守も安心
- ・使う器具は全て医療用
- ・託児スタッフ在籍で安心
- ・エキデンロコミ1位獲得(松山店)

参考:松山市駅前駅×接骨・整骨部門 2014年10月時点



ココロも、カラダも、健康に。
NOBIAS
ノビアス今治整体院
ノビアスグループ
ノビアス 松山整体院 ノビアス 骨盤整体院
☎0898-25-1235

受付時間…(平日) 9:00～13:00
16:00～20:00
(土) 9:00～13:00
定休日…日・祝日
住所…今治市常盤町8-1-10
トキワレジデンス1F

