

今月のゆりさん6月

バラが綺麗でしたw



行ってきました♪

井頭公園

2022/05/17

速効性がある万能薬 玄米スープ♪

こんなときにおすすめです！

- 食欲がないときに
- 病み上がりの時に
- 胃腸が疲れているとき
- 何を食べてもうけつけないとき
- 体調がすぐれないとき

- ① 玄米 1 合は洗って水切りし、水分を布巾で取るか、乾くまで日干します。
- ② フライパンを中火で熱し、①の玄米を入れます。玄米がきつね色になり、皮がはじけて「ポンッ」とはねるくらいまで炒ります。(焦がさないように注意)
- ③ 炒った玄米の 7~8 倍の水を、土鍋もしくは鍋に入れて、炒った玄米

と一緒にコトコト弱火～中火にかけます。沸騰したら弱火にして40～60分ほど炊きます。

- ④ 水分が飛んで炊き上がったたら、少し冷ましてから裏ごしします。
- ⑤ 裏ごしした玄米(ドロツとしています)を好みに合わせて、湯で薄めてスープにさせていただきます。体調に合わせて
- ⑥ 味付けはそのままで、おいしくいただけます。自然塩、ごましお、すりごまなど、お好みで頂きます。

- * 玄米スープは、玄米を炒ることで消化が良くなり、病弱な方、お年寄り、赤ちゃん(離乳時期)まで幅広くいただけるスープです。
- * 作り置きにもいいですよ！適量をラップで包み冷凍保存できます。

「いざっ」というときに強い味方です。

お休みの予定

6月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

電話予約

0285-44-5182 0120-44-5182

営業時間 8:30～17:00

ゆり美容室専用予約サイト 24時間受付



ご意見・ご感想・ご質問はこちら：yuri_bs_bj@icloud.com

2代目 ゆりさん 佐藤貴之

今月は井頭公園

周回コースを進むと



園内は石楠花や

金平糖のような蕾
カルミア



カルミアは石楠花の仲間

バラ園到着



赤いバラは定番です

100万本は1本100円でも



1億円w

真岡市下籠谷99