



あなたの運気がよくなる!

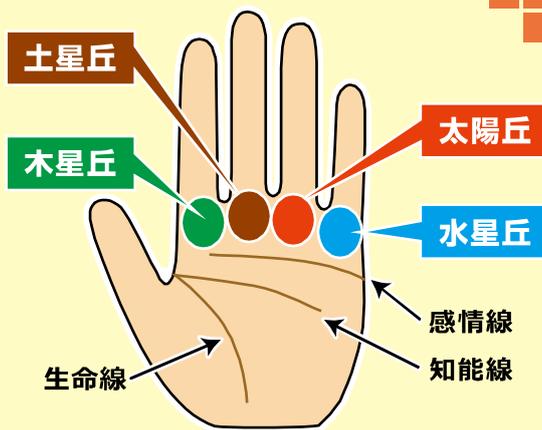
今月の手相

●監修● 手相鑑定士 白井洋子先生



支線が示す「あなたの深層心理」

4月は生活環境の変化に伴って忙しい日が続く、自分の心を見失いがちです。「**生命線**」「**知能線**」「**感情線**」から伸びている**“支線”**の向かう方向で、あなたの深層心理に眠る**“欲求”**がわかるでしょう。



支線が木星丘へ向かっている人



何事にも挑戦したいというやる気に満ちています。**自分の夢に思い切って挑戦**するとよいでしょう。

支線が土星丘へ向かっている人



自分の実力を周りに認めてもらいたいようです。**資格や語学の勉強**などに取り組むとよいでしょう。

支線が太陽丘へ向かっている人



周りの人から必要とされたい気持ちがあります。**進んで仕事をしたり、人助けをする**とよいでしょう。

支線が水星丘へ向かっている人



お金に対する関心の高まりや、子供が欲しい時に表れます。**願望は思い切って口に出す**とよいでしょう。

支線が全体的にどの丘に向かっているかに注目してみましょう!

ま・ご・わ・や・さ・し・い 食材を使ったレシピ

アコーディオンポテト

栄養価 (1人分)
エネルギー 191kcal
食物繊維 1.3g
塩分 1.0g



このコーナーでは“歯に良い食材”を使ったお料理レシピをご紹介します!
歯に良い食材の頭文字をつなげると「ま(まめ)=豆類」「ご(ごま)=種実類」
「わ(わかめ)=海藻類」「や(やさい)=野菜」「さ(さかな)=魚介類」
「し(しいたけ)=きのこ類」「い(いも)=いも類」になります。
ぜひ、皆さんも覚えて下さいね。



ワンポイント

今回は「い(いも)」=いも類のじゃがいもを使ったレシピです。じゃがいもはエネルギー源になるだけでなく、**カリウム**や**ビタミンC**、**食物繊維**の補給にも役立ちます。今回は、洋食だけでなく和食のつけ合わせにもぴったりな、あっさり味のアコーディオンポテトを作りました。じゃがいもの品種は何でもOKですが、切り口がくっつきにくいメークインがおすすめです。

材料 (2人分)

- じゃがいも2個
- オリーブオイル大さじ2
- 塩・こしょう・粉チーズ各適量

作り方

- 1 じゃがいもは皮のままよく洗って水気を拭き取り、切り落とさないようにしながら薄く縦に切り目を入れる。
- 2 オープンの天板に ① をのせ、オリーブオイルをまわしかけ、220℃で30分加熱する。その後、250℃で10分焼き上げる。
- 3 ② を皿に移し、塩、こしょう、粉チーズをかける。

