



あなたの運気がよくわかる!

今月の手相

●監修● 手相鑑定士 白井洋子 先生



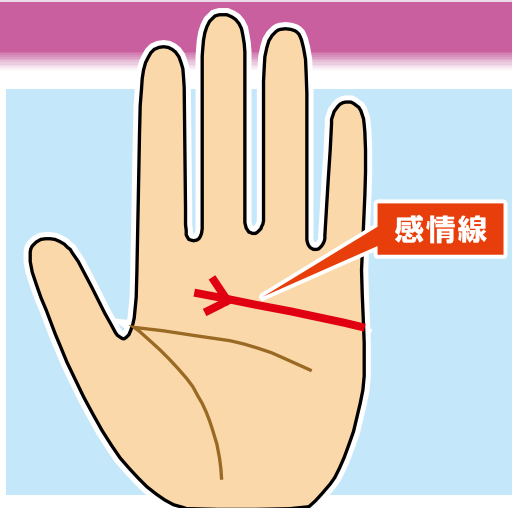
今回は「感情線」から伸びる「**幸運の女神線**」をご紹介します。「幸運の女神」とは、ここでは一緒にいるパートナーの**運勢**をアップさせる人のことを指します。

“女神”とありますが、この線は女性だけでなく男性にも現れます。

一緒にいるだけで
運気アップ

「幸運の女神線」

幸運の女神線を探してみよう!



幸運の女神線を探す時は、まず**感情線**を見ましょう。感情線は小指の下から人差し指と中指の方に向かって横に伸びている線ですが、その**先端が三叉**に分かれているのが幸運の女神線になります。この線がある人は、**愛情深く繊細な心配りや気配りができる**性格の持ち主で、**相手のためになることを自然に行う**ことができます。相手の隠れた才能や魅力を引き出したり、一緒にいるだけで周囲に幸運をもたらしてくれます。



ご自身はもちろん、パートナーの線もぜひチェックしておきたいですね!

ま・ご・わ・や・さ・し・い 食材を使ったレシピ

カラフルがんもどき

栄養価 (1人分)
エネルギー 389kcal
食物繊維 5.0g
塩分 2.3g



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。



材料 (2人分)

- 木綿豆腐……………400g
- グリーンピース(ゆで)……………50g
- コーン(缶詰)……………40g
- にんじん……………30g
- きくらげ……………5g
- 卵……………1個
- 塩……………小さじ1/2強
- 片栗粉……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 揚げ油……………適量

作り方

- ① 木綿豆腐はしっかりと水切りをする。グリーンピース、コーンも水気を切り、にんじんは5mm角に切る。きくらげは水で戻してから千切りにする。
- ② ①の木綿豆腐をボウルに入れ、④を加えてなめらかになるまで混ぜたら、グリーンピース、コーン、にんじん、きくらげを和える。
- ③ ②をスプーンなどで食べやすい大きさにしたら、180℃の油で揚げ、皿に盛る。

ワンポイント

今回は「ま(まめ)=豆類」のグリーンピースを使ったレシピです。グリーンピースは**食物繊維**が豊富で、**便秘解消**や**生活習慣病の予防**に役立ちます。缶詰などで一年中食べられるグリーンピースですが、旬は春～夏にかけての今の時期です。加工によって失われやすい**カリウム**や**ビタミンB群**などをムダなく摂取するためにも、生のものが手に入ればぜひ利用しましょう。

