



あなたの運気がよくわかる！

# 今月の手相



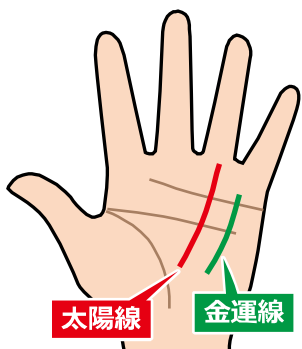
監修  
手相鑑定士 白井洋子先生



## 手相を良くする「開運マッサージ」

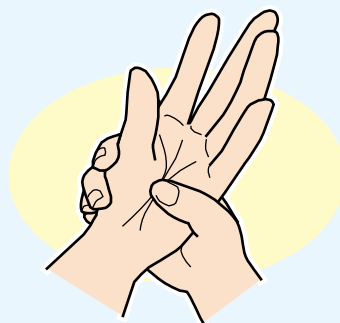
近年、海外ではレーザーや入れ墨などで、手の線を描いたり濃くしたりする「**手相の整形**」が注目を集めているようです。しかし、整形でつけた線というのは「傷」であり、開運には「効果はない」と思います。そのうえ、手の負傷は「**ケンカや事故に注意!**」ということを示しているため、逆に運気を下げる可能性が高いでしょう。もし、手相を良くしたい場合は、ボールペンなどで手相を書き込みましょう。また、次のような「**開運マッサージ**」もおすすです。

### 「開運マッサージ」のやり方



手のひらを反対側の手を使って、両サイドから力を加えたり抜いたりしてマッサージしてみましょう。

人気や名声を表す**太陽線**（薬指の下）と、財運を高める**金運線**（小指の下）の跡がしっかりとつき、少しずつ線が濃くなります。



毎日の習慣にして、ぜひ運気を引き寄せましょう！

## ま・ご・わ や・さ・し・い 食材を使った レシピ



### 焼きナスの そぼろあんかけ

栄養価 (1人分)

エネルギー …115kcal  
食物繊維 ……2.2g  
塩 分 ……0.9g

#### 材料 (2人分)

- 長ナス …………… 2本
- 豚ひき肉 …………… 50g
- 濃口しょうゆ …… 小さじ2
- みりん …………… 大さじ1
- かつお昆布だし …… 100cc
- 水・片栗粉 …… 各小さじ2
- あさつき …………… 適量

#### 作り方

- 1 長ナスは魚焼きグリルなどで全体をよく焼き、皮をむいて食べやすく切る。あさつきは小口切りにする。
- 2 鍋に a を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら豚ひき肉を加える。火が通ったら片栗粉に水を加えた水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 3 器に長なすを盛り、2 をかけてあさつきを散らす。

#### One Point

今回は「や(やさい)」=野菜の**ナス**を使ったレシピです。ナスは、焼く・炒める・煮る・揚げる、というさまざまな調理法で楽しめる野菜です。特に**油脂**・肉との相性はバツチリ。今回のレシピではさっぱりとした和風マーボーナスをイメージしています。ヘルシーで、冷やしてもおいしくいただけます。

