まつもと新聞

発行元
松本歯科医院
大阪府吹田市
岸部北2－1－24
千里ガーデンクリ ニックビル2階

豚の角煮

はじめにお断りしておきますが、タイトルの豚は、私のことではありません。

毎日、走れメロスのごとく走り続け、少し痩せたかなと自画自賛している今日この頃です。

３月半ばから、コロナを警戒して、飲み会をすべてキャンセルしているので、週末は自室のみです。お鍋やお焼肉も少し飽きてきたので、眠っていた圧力鍋さんに出動依頼です。

アサヒ軽金属の圧力鍋は、蓋を回すだけなので楽ちんです。ただ、最近出回っている電子圧力鍋にも少し興味があります。あれなら火のこと心配せずに、セッティングして眠っちゃうこともできそうです。いつか買おうかなぁと思っております。

お知らせ

①吹田市健診

現在、緊急宣言が発令しており、吹田市および大阪府の健診業務はすべて休止中です。

編集後記

毎年、ゴールデンウィークに行っているお墓参りと、しまなみ海道サイクリングは中止しました。また、コロナ落ち着いたら行いたいです。

いつも、松本歯科医院にご来院くださってありがとうございます。

３月から コロナにより学校が休校になり、４月には緊急事態宣言が発令され、極力外出しない生活を送っているので、子供達と腹筋とぶら下がり懸垂器にぶら下がってます。

ですが、腕がすぐにきつくなりダウン、、、身体の重さが、、、。

しばらくは、家でトレーニングが続きそうです。

衛生士　森田育代

レシピ

実際のレシピは、圧力鍋に豚肉の塊とコーラを入れて、スイッチオンです。超簡単です。

よくネットに書かれている方法です。コーラの炭酸が、タンサンの代わりになり、お肉ふわふわみたいです。

ふわふわー