



1 ささの葉 さらさら
私書いた
お星さま きらきら
空から見てる

2、五色（ごしき）の たんざく
のきばにゆれる
お星さま きらきら
金銀砂子（きんぎんすなご）

熱帯夜の過ごし方

人の体温は眠る直前は高く、熟睡に入ると低くなり、それから目覚める時に外の気温上昇に合わせて高くなるという事なので、エアコンだと眠りやすいけど体がずっと冷やされているので起きずらくなります。その点氷枕だと体を冷やしたい時は冷たく起きる時間にはぬるくなって体の体温調整とあっているそうです。実際、氷枕やアイスノンで頭や首筋を冷やすと眠りやすいそうです。首筋が嫌いなひとは足首より下も冷やすと効果的とか・・・(^_^)v

7月のレシピ＜変わり素麺＞



■ 材料(2人分)
ゴーヤ …1/2本
卵…2個
そうめん…3束
めんつゆ…大さじ4
サラダ油…大さじ1
かつお節…適量(徳一番花かつお)

作り方

ゴーヤは半割りにして種を除き、薄切りにする。(※ゴーヤの苦みが気になる場合は塩で揉んで水にさらすと苦みが和らぎます。)

そうめんはゆでて冷水で締め、水けをきる。フライパンにサラダ油を熱してゴーヤを炒め、ゴーヤが透き通ってきたら溶いた卵を加える。

卵が半熟のうちに、そうめを加え、炒め合わせる。めんつゆを加えて香ばしく炒め合わせて皿に盛る。かつお節をふりかける。

