

①

ボウルに水を $\frac{1}{2}$ くらい入れて火にかけてゆかす。



ふっとうしたらふるふる水びきー

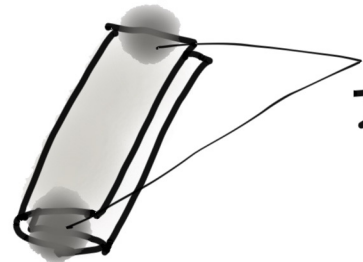
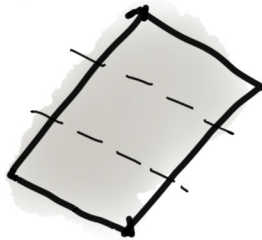
②

タオルを折る。

まず半分

更に $\frac{1}{3}$ ずつ

こんな感じに。



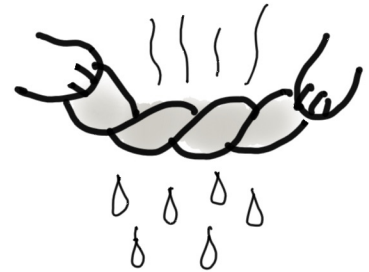
こっを持つ

③

折ったタオルの両はじを持ってお湯にひたして絞る。

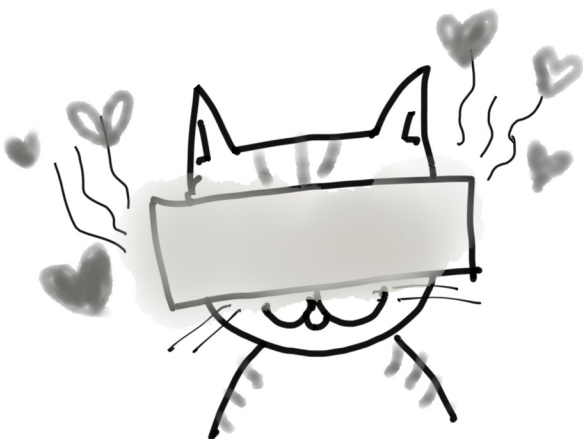


はじっちはお湯につけないでね。
熱く持てなかつたら!



④

あおむけに寝る。目の上にものせて。8分。



ほお骨にかかるといい。

アツキモ (アツくてキモチいい) が Best!

はじめのうちは熱いのよ。19分19秒に冷ますか。

時々うかせて調節