

『自分らしく、楽しく、簡単に！』

野菜を増やして、からだを動かそう！

シンプルに取り組める、毎月 1 品、1 運動をご紹介します。お楽しみに！

ブロッコリーと卵の炒め物（2 人分）…電子レンジでカンタン料理！



ブロッコリー2 人分、卵 1 個

【作り方】

- ① ブロッコリーは洗って小房に分け、耐熱皿に入れてふんわりラップして、600Wの電子レンジで2分程加熱する。
- ② 一旦レンジから取り出して、ブロッコリーの上に卵を溶いて加える。
- ③ 再び1分レンジで加熱する。
- ④ 塩、コショウ、オリーブオイルなどお好みの調味料で味付けする。

※冷凍ブロッコリーの場合は、最初から卵を加えて3の加熱時間を2分にします。

レシピ作成：当院管理栄養士

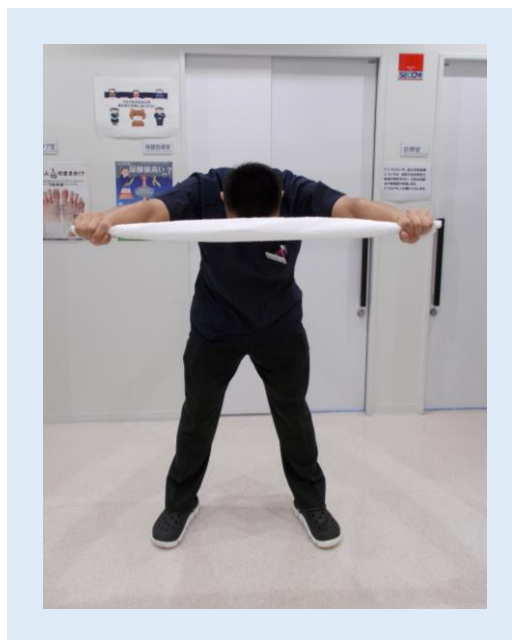
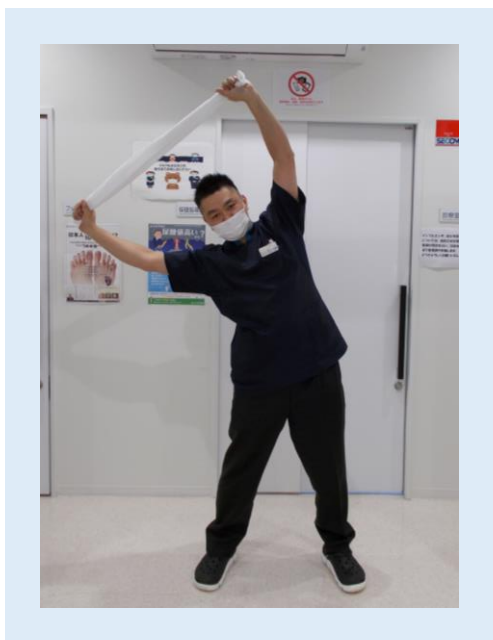
タオル体操…タオルを利用して、筋肉を効率よく伸ばしましょう。

★肩幅程度に足を開いて立ちます。タオルの両端を持って頭上にあげた後、上半身をゆっくり右に傾けます。5～10 秒静止して、元の位置に戻ります。

★左側も同じように行います。

★上半身をゆっくり前に傾けて5～10 秒静止します。

★万歳をするように両腕をゆっくり頭上に上げ、5～10 秒静止します。



※ 無理しない程度に伸ばしましょう。無理は禁物です！