

『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！

タラの包み蒸し（1 人分）…電子レンジでカンタン料理！

塩たらか真たら 1 切れ、キャベツやピーマン

【作り方】

- ① 野菜は一口大に切る。
- ② クッキングシートを 30 センチの長さに切る
- ③ 縦長に置いたシートの中央に魚、野菜を並べる。
- ④ コショウ、バターをのせる。
- ⑤ クッキングシートの重なる部分を二つ折りにし、両端をキャンディ包のようにねじる。
- ⑥ 600w の電子レンジで 4 分間加熱する。
（野菜の量が多い場合は 5 分間）
- ⑦ しょう油やポン酢を少量かけて頂く。



具材を並べる



包む



お皿に乗せて電子レンジへ



レシピ作成：当院管理栄養士

首筋のストレッチ…肩のコリをほぐすストレッチです。

★後頭部に手をまわし、頭を前方に倒します。
深呼吸をしながら、無理のないように…。



★左手を頭の右側にあてて、頭を左側にひきながら倒します。反対側も同様にします。



※ 無理しない程度に伸ばしましょう。無理は禁物です！