

# 『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！

### 玉ねぎのマリネ…電子レンジでカンタン料理！



チーズとトマトのサラダ

#### <調味料>

玉ねぎ 1個、オリーブオイル大さじ2、酢大さじ2、塩小さじ1/2 ※香辛料は、こしょうやバジル、カレーパウダー等も合います。

#### 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにして、耐熱容器に入れて電子レンジ(600w)で2分間加熱する。
- ② 調味料を全て合わせて①に混ぜる。
- ③ 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ④ ドレッシング代わりに使えるので、トマトやブロッコリーなどと盛り付けるのもお勧めです。

玉ねぎスライス



電子レンジで  
2分加熱

容器で保存

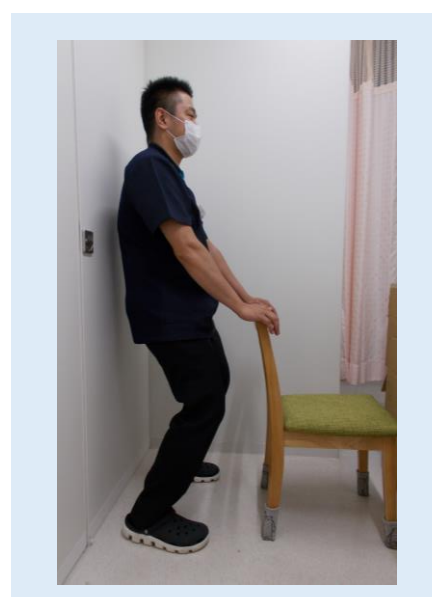
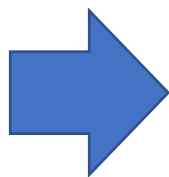
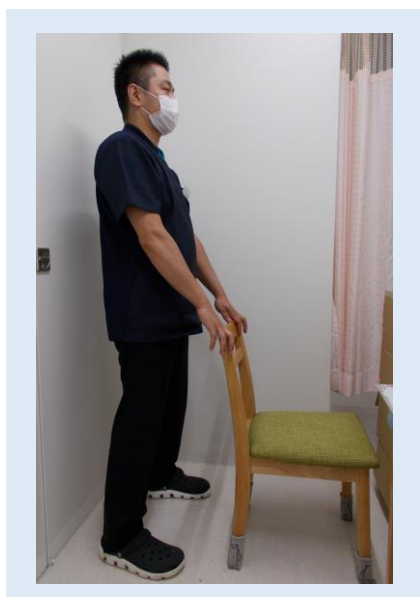


レシピ作成：当院管理栄養士

### 椅子を使ったスクワット…適度に足腰を鍛え、転倒を予防しましょう。

★両足を肩幅に開き、椅子につかまって立ちます。

★ゆっくり腰を落とし、ひざを曲げ、再びゆっくり元の姿勢に戻ります。これを5回程度繰り返しましょう。



※ 無理しない程度にしましょう。無理は禁物です！