『自分らしく、楽しく、カンタンに♪』

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運動をご紹介していきます。お楽しみに！

『　鮭とじゃが芋のバター醤油炒め　』

じゃが芋は、ビタミンＣと食物繊維が豊富です。一人分の１日適量は『中１個』です。

【　２～３人分　】

鮭２切れ、じゃが芋 200g

＜調味液＞

バター２かけ・しょうゆ、酒は各大さじ1

※お好みでコショウやパセリなど

【作り方】

① じゃが芋は一口大に切る。耐熱皿に入れてラップをし、600w 電子レンジで４分間加熱する。
② 鮭も食べやすい大きさに切る。
③ フライパンにバターを入れて中火に熱し、鮭とじゃが芋を炒める。
④ 鮭に火が通ったら、しょうゆ、酒で調味する。

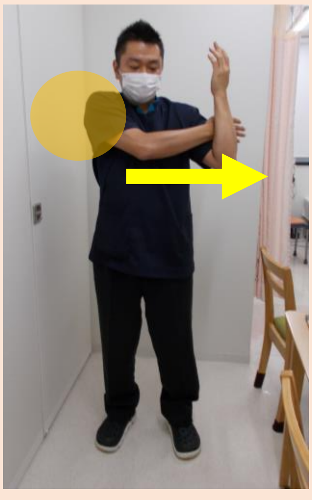
レシピ作成：当院管理栄養士

肩のストレッチ…肩こり、四十肩の予防に

★片腕を肩の位置まで上げ、反対の肩まで移動します。

★もう片方の腕を添えます。
★添えた手を腕前に引き、肩を伸ばします。
（30 秒位キープ）

ポイント！呼吸は止めずに、ゆっくり行いましょう。



※　無理しない程度にしましょう。無理は禁物です！