

『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運動をご紹介します。お楽しみに！

『 2食材でシンプルおでん 』



レシピ作成：当院管理栄養士

【 3~4人分 】

厚揚げ1枚、大根10センチ

＜調味液＞

醤油、酒、みりん…各大さじ1

塩小1/2、だし汁500cc

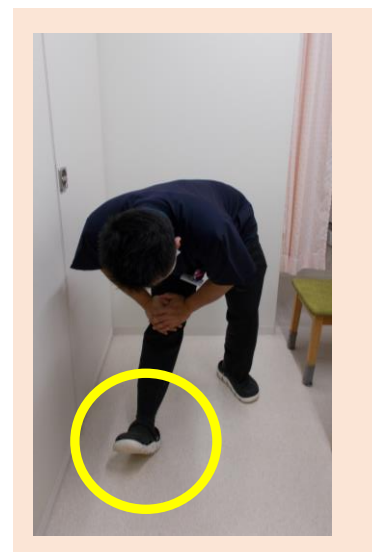
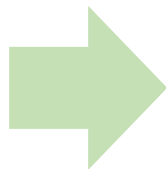
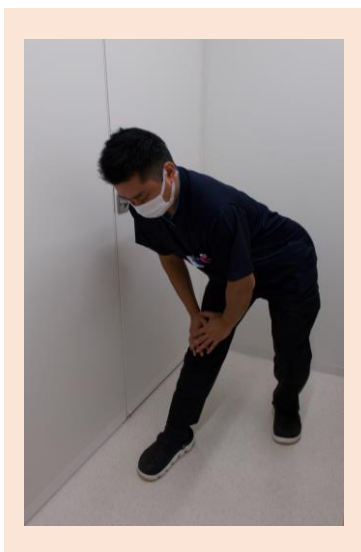
【作り方】

- ① 大根は1.5センチ厚さで半月切りにする。耐熱皿にふんわりラップして、600w電子レンジで5分間加熱する。
- ② 厚揚げは食べやすい大きさに切って熱湯をかける。
- ③ 鍋に、大根、厚揚げ、調味料、だし汁500ccを加えて弱火で約20分煮る。

太もも裏のストレッチ…腰痛の予防に

★右足を斜め前に伸ばし、両手を膝の上に置きます。

★上体を右足の方に倒し、太ももの裏を伸ばします。つま先は天井に向けます。（反対側も同様に行います。）
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！