

『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！

静岡県磐田市の家庭料理 『海老芋(里芋)の揚げ煮』

静岡県出身の患者さんから頂いた海老芋を使用しました♪



写真は一人分 100g



約 250g

【 2人分 】

皮付海老芋または里芋…約 250g、片栗粉適量
＜調味液は電子レンジで温めて砂糖を溶かしておく＞
砂糖・醤油…各大さじ 1/2、水大さじ 1

【作り方】

- ① 濡らした皮つき海老芋を並べ、耐熱皿にふんわりラップして、600w 電子レンジで3分間加熱する。楊枝を刺して硬い場合は追加で加熱する。
- ② ヤケドに注意して、手または包丁で皮をむき、粉をまぶす。
- ③ 180度の油で揚げる。調味液をかけゴマを振る。

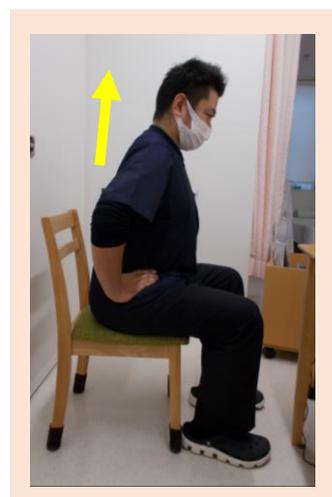
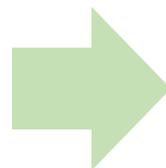
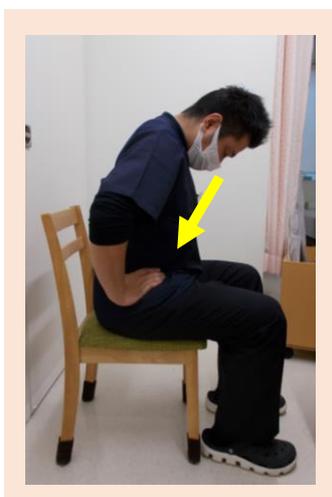
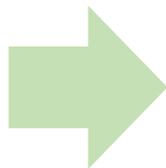
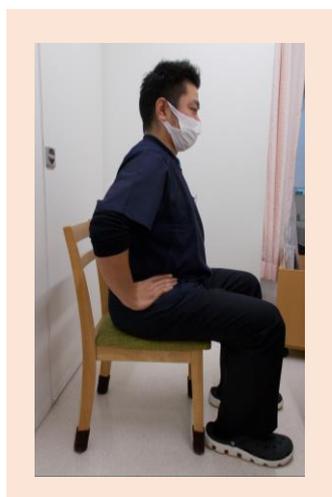
レシピ作成：当院管理栄養士

腰を丸めるストレッチ…ぽっこりお腹の改善、反り腰の予防に

●背筋を伸ばし、椅子に浅めに座る。手は腰に置く。

●息を吸ってから、ゆっくりと息を吐いて、お腹をへこませて、おへそを見るように腰を丸めて5秒キープする

●息を吸いながら頭を真上に上げるように姿勢を戻していきます。10回位繰り返しましょう



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！