

『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！

皮ごと焼きソラマメ



煮るよりも旨みが凝縮します。

【材 料】

ソラマメ 適量

塩 適量



【作り方】

- ① ソラマメはさやごと良く洗う
- ② グリルに皮ごとソラマメを並べる
- ③ 全体に焦げ目がつくまで約 10~15 分程度焼く
- ④ 器に盛って塩を添える

＜脇腹のストレッチ＞ だるま伸ばし

背筋を伸ばして椅子に座り、両足を開く。右手を上に伸ばし、左腕を体の前で内側に伸ばす。

左右の腕を肩甲骨から伸ばすイメージで上体をだるまのようにゆっくりと真横に倒す。



◇無理はしないようにしましょう。