

『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！

なすとさつま揚げの煮びたし



【材 料】2人分

なす 2本、さつま揚げ数枚

《調味料》

油適量、めんみ（5倍濃縮）大さじ1

水100cc、砂糖小さじ1/2

※お好みで、生姜や大葉、かつおぶし

【作り方】

- ① なすはヘタを落とし半分に切って切り込みを入れる。
- ② フライパンに油を引いて皮目から焼く
- ③ 2分位焼いたら、調味料を入れてさらに5分程煮る。
- ④ 火からおろして10分程置いて味をなじませる

＜手指のむくみ、こわばり予防に＞指押しストレッチ

指を広げて指先を合わせ強く押し合う

胸の前で左右の指を出来るだけ広げて、指の先同士をつけて強く押し合う。

手を合わせ指を押し付ける。

次に左右の指をぴったりと押し付ける。手の平はなるべく離して指をそらす感じにして、指に力を入れます。

各10秒×3セット



◇無理はしないようにしましょう。