

# 『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！

## カンタン！ 牛肉の八幡巻



写真①

写真②



【材 料】2~3人分

牛もも薄切り肉 200g、ゴボウ 1/2 本、人参 1/2 本  
たれ：しょうゆ、みりん、酒各大さじ1強、水 60cc

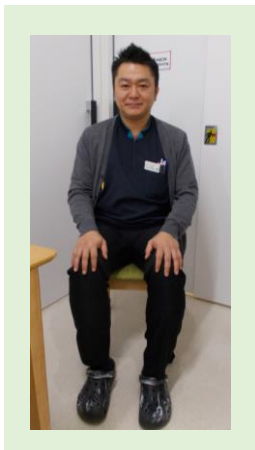
【作り方】

- ① ゴボウ、人参は 10 センチ長さに切り、5 ミリ角で切りそろえる。耐熱容器に、ゴボウ、人参、酒、しょうゆ各小さじ1、顆粒だし少々、水 50cc を加えて 6 分間レンジでチンする。  
(加熱途中で 1 回かき混ぜるとむらなく加熱されます。)
- ② ①の粗熱がとれたら、牛肉で巻く。
- ③ フライパンに油を熱して、牛肉を焼き、全体にこんがりと色づいたら、たれを加えて蓋をして煮からめる。
- ④ 一口大に切って、器に盛る

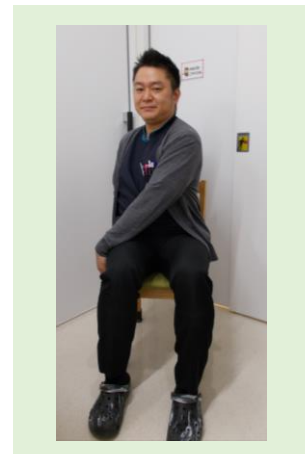
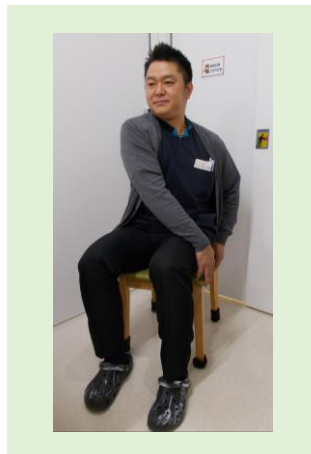
## 腰痛予防に♪ 椅子上体ねじり

両足をそろえて両手で椅子の横をタッチ

反対側も同様にします。10秒×3セットずつ目標に。



あごを引き、背筋を伸ばしお腹をへこませる。反動をつけずに上体だけねじる。



## ラジオ放送

12/13 (水) 20時から放送、院長の深イ話が聴けます！！

FM78.1Mhz ラジオカロスサッポロ『山鼻あしたもいい天気』  
偶数月第2水曜日が澤田先生の担当回です。

※YouTube「ラジオカロスサッポロ」のチャンネルからも生中継！

※パソコンなら「サイマルラジオ」、スマホなら「リッスンラジオ」等無料の各種FMラジオアプリでお聴きになれます。

