

『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！

ベビーホタテと春キャベツ炒め



【材 料】2人分

ベビーホタテ 10個、キャベツ2枚、コーン 1/2缶
醤油小さじ1/2、こしょう、バター大さじ1
※ベビーホタテ以外にも、卵やツナ缶でもOKです。

【作り方】

- ① キャベツは一口大に切る
- ② フライパンにバター大さじ1を入れて温め、ベビーホタテを入れて2~3分したら、キャベツとコーンを加える。
- ③ 味付けに醤油小さじ1/2、こしょうを加える。

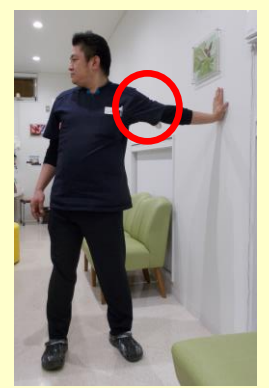
<二の腕引き締め>腕のストレッチ

①壁に対して直角に立つ。
壁側の手を指先が上を向くように押し付ける。

◇無理はしないように
にしましょう。



②背筋を伸ばし、少しずつ、壁と反対の方へ体をむける。二の腕がストレッチされた状態で15秒程度キープする。



院内での落とし物です。お心当たりの方は、
受付までお声かけください。
※一定期間保管後は処分させていただきます。



アディダス：Oサイズ

ハンカチ



手袋



指輪

