

『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！

こねずに焼くだけ！ハンバーガー

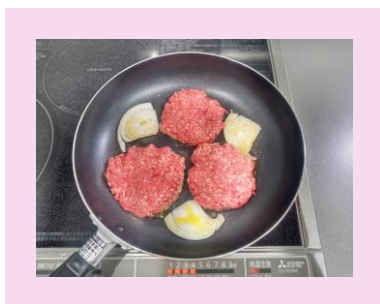


材料3人分

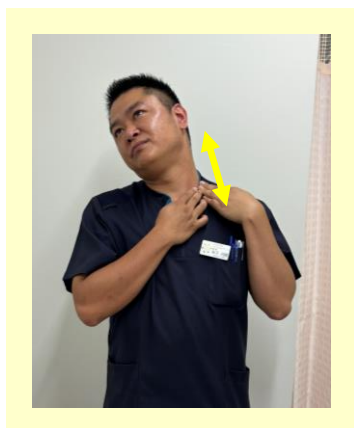
丸パン、牛ひき肉200g、玉ねぎ輪切り、塩、こしょう少々
【トッピング】レタスやキュウリ、トマト、チーズなど
【味付け】ケチャップ、マヨネーズ、マスタードなど

- ① 牛ひき肉は3等分にして、丸型に薄く大きく成型する。
- ② フライパンに油をひいて、①、玉ねぎ、塩、こしょうをして、両面焼く。(写真1)
- ③ 丸パンは軽くトーストしておく。
- ④ パンに②と、お好みの具をトッピングして、味付けをしたら完成です。

写真1



首の前側のストレッチ



- ① 両手を右の鎖骨の下にあてて皮膚を下に引っ張る
- ② 右側の首の筋肉が伸びるようにあごを斜め右に上げる
左側の首も同様に行う

15~30秒キープして、1日1~3セット行いましょう。

◇無理はしないようにしましょう。

参考資料：宅トレ Blog リセピラ