

『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！

鉄分補給に！あさりとわかめのスープ

【材 料】あさり 150g (15 個位)、ごま油大さじ1、乾燥わかめ・もやし適量、水 500cc (2 と 1/2 カップ)、塩・しょうゆ各小さじ 1/2、酒小さじ1

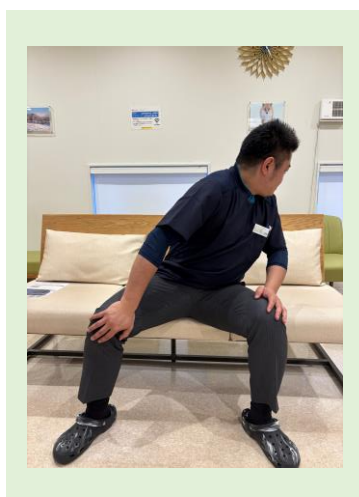
【作り方】

下準備：あさりは砂抜き（できれば半日程度）して、表面をこすり洗いしておく。わかめは水で戻しておく。

- ① あさりはごま油を熱した鍋に入れて蓋をして蒸し焼きにする。
- ② あさりの口が開いたら、わかめを入れて1分程度炒める。
- ③ 水 500cc と調味料、もやしを加えて火を通す。
- ④ お好みでラー油や七味で辛みをプラスする。



肩甲骨のストレッチ④



- ①両ひざを開き、両手を両ひざに乗せる。
- ②右の肩甲骨まわりの筋肉が伸びるように体を左にねじる。左の肩甲骨も行う。
- ③15～30秒キープする。1～3セット行う。

◇無理はしないようにしましょう。

参考：宅トレ BLOG リセピラ

♪無料！当院設置の足温浴(あしおんよく)で温まろう♪

秋田の玉川温泉の湯の花パワーと温熱効果で

体の深部までぽっかぽかに温まります。

※お席があいていましたら、そのままお入り下さい

お願い：靴下は履いて下さい。

×ヤケドするので素足で足を入れないで下さい

