

『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！

ささみと水菜の手作り梅ドレッシングサラダ



【材 料】 ささみ2本、水菜1束（4cmに切る）、

【調味料】 梅干し1個、ごま油、麵つゆ、酢各小さじ1

【作り方】 ※ささみは筋をとり、包丁で左右に開いておく

- ① フライパンにお湯50ml・酒大さじ1、ささみを入れて蓋して蒸し焼きにする。火が通ったら、皿の上で粗熱をとりほぐす。
- ② 水菜は、先程使ったフライパンでサッと茹でるかレンジで600w：1分間加熱する。
- ③ 梅干しは種を除き、包丁でたたいてつぶす。ボールに梅干しと調味料を入れて混ぜる。



時短テク：ささみはサラダチキンやツナ缶、カニカマや豆腐でも代用できます。

肩のストレッチ①



- ① 右腕を左に伸ばす
- ② 右肩あたりの筋肉が伸びるように左腕で右腕を引き寄せる。
- ③ 15～30秒キープし／1～3セット行う
※左肩も同様に行う

◇無理はしないようにしましょう。

参考：宅トレBLOGリセピラ

ラジオ放送

4/9（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。

スタジオの様子

