

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！

乾物のうまみを利用！ちらし寿司

- 2~3人分 【すし飯】米1合、(合わせ酢：酢大さじ1、砂糖小さじ1、塩小さじ1/4)
【すし飯に入れる具】干し椎茸2枚、人参5cm(戻し汁100cc、醤油とみりん各小さじ1)
【飾り】のり、卵焼き、かにかま、ゆでピーマン
※干し椎茸は、1~2時間前から水で戻しておきましょう。戻し汁も使用します。



- ① 米はいつも通りに炊飯する。
- ② 干し椎茸はみじん切り、人参は0.5mmの角切りにする。小鍋に干し椎茸、人参、(戻し汁+水)100cc、で蓋をして5分煮たら、醤油とみりん各小さじ1を加えて煮きる。
- ③ 米が炊き上がったら、熱いうち合わせ酢と②を加えて切るように混ぜる。
- ④ ③を冷まして飾りの具を盛り付ける。

市販のちらし寿司は1食分で3~6g塩分です。こちらのレシピは約1~2gです。

※すし飯はシンプルなので、上にのせる具はお刺身やシラス、肉みそ等様々な具に合わせやすいです。
※お稲荷さんの中に入れるすし飯にしてもGOOD。

背中ストレッチ



- ① 両手を上げて左手で右手首を持ち、背中の右側の筋肉が伸びるように左斜め前に体を倒す
- ② 左側の背中も行う
※15~30秒キープし、1~3セット

◇無理はしないで下さい。
参考：宅トレBLOGリセピラ