

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！

サラダチキンときゅうりで OK！バンバンジー

【2人分材料】

市販のサラダチキン、きゅうり 1 本



【バンバンジーのたれ】

白すりごま、酢…各大さじ 1

ごま油、砂糖、しょうゆ…各小さじ 1

ラー油…小さじ 1/3

- ① きゅうりは※板ずりして水で洗ってから、千切りにする。
 - ② サラダチキンを食べやすい大きさに切る。
 - ③ バンバンジーの調味料を合わせる。
 - ④ きゅうり、サラダチキンを皿にのせ、バンバンジーのたれをかける
- ※ 板ずりとは、食材に一つまみの塩をまぶして、まな板の上で転がす下ごしらえの事です。これにより、食材の色を鮮やかにし、えぐ味などのアクを抜くことができます。

便秘解消に！お腹のストレッチ③

手首を握る



横にたおす

- ① 両手を挙げて、左手で右手首を握る
 - ② 右側のお腹周りの筋肉が伸びるように、左手で右手首を横に引っ張り、体を横にたおす。
 - ③ 左側のお腹も行う。
- ※15～30 秒キープし、1～3 セット
同様に左側も行う

◇無理はしないで下さい。

参考：宅トレ BLOG リセピラ