

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！

市販のルーで簡単に！きのこたっぷりシチュー

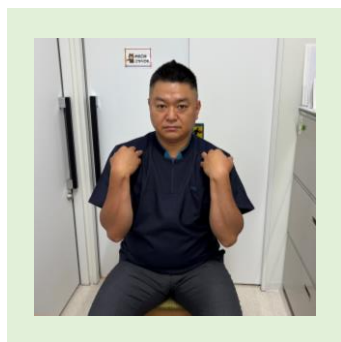
【材 料】 3～4 皿分：市販のクリームシチュー素 1/2 箱・牛乳 150ml・塩コショウ適量
鶏小間肉 200g、しめじやエリンギなどのきのこ 200g、玉ねぎ中 1/2 個



【作り方】 ※シチューの素に記載された作り方も参考にして下さい。

- ① 具材は一口大に切る
- ② フライパンに油大さじ 1 と全ての具材を入れて炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、予め沸かしておいた湯 450ml の入った鍋へ具材を移して弱火～中火で約 5～10 分煮る。
- ④ いったん火を止めてルーを入れて溶かす。
- ⑤ 仕上げに牛乳 150ml を少しずつ加え、時々かき混ぜながら 5 分煮る。

筋トレ前の準備運動にも 肩甲骨のストレッチ①



肩回し

- ① 両手の指先を肩にあて、脇を閉める
- ② ひじを正面に向けながら頭上に上げる
- ③ 外側に回して戻る。15 回／1～3 セット。逆回転も行う。

◇無理はしないようにしましょう。

参考：宅トレ BLOG リセピラ

11/8(日) 健康教室を開催予定です！！

澤田院長、眼科医師の糖尿病に関する講演会などを企画しております。

10 月頃に詳細が決まりますので、どうぞ楽しみに！

