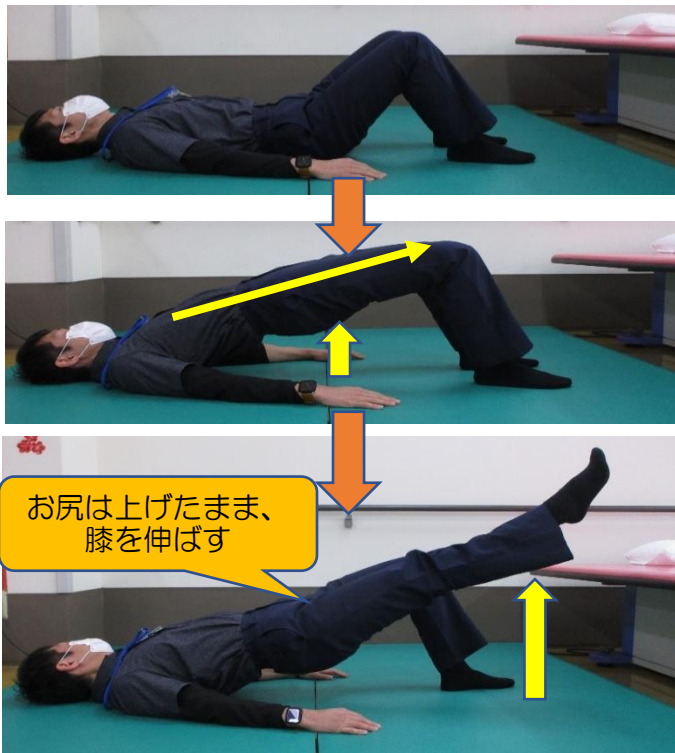




### 自宅でできるトレーニング

生活が楽になるいろいろな「機能的トレーニング」を紹介しています。今月は、お尻上げ運動(ブリッジ)を少しアレンジした種目です。挑戦してみましょう！

#### ○バックブリッジ&シングルレッグ



- ①床に仰向けに寝て、膝を立てます。両手は体の横に置きます。
- ②左の写真のように、膝から肩まで一直線になるようにお尻を持ち上げます。
- ③次に、お尻を上げたまま、膝を伸ばします。
- ④上げた足を戻して、今度は反対の膝を伸ばします。
- ⑤これを左右交互に10回ずつ行いましょう。

※お尻を上げたまま続けるのが難しい場合は、片足を伸ばした後、一度お尻を床に下ろしましょう。

### 『レンジで簡単★蒸し豚ロール』

#### 《材料》 2人分

- |                             |      |
|-----------------------------|------|
| ・豚薄切り肉<br>(しゃぶしゃぶ用)         | 8枚   |
| ・もやし                        | 1/2袋 |
| ・こしょう                       | 少々   |
| ・酒                          | 小さじ2 |
| ・生姜(少々)、長ネギ(5cm)<br>⇒※みじん切り |      |
| ・しょうゆ                       | 大さじ1 |
| ・酢                          | 小さじ2 |
| ・砂糖                         | 小さじ1 |
| ・ごま油                        | 小さじ1 |

A



- ①豚肉を広げてこしょうをふり、もやしをのせて巻く。巻き終わりを下にして、耐熱皿に並べる。
- ②皿に並べた豚肉に酒を振り、ふんわりとラップをかけて電子レンジ600Wで7分加熱する。
- ③Aを合わせてねぎダレを作り、出来上がった蒸し豚ロールにかけて完成。

1人分： 219Kcal  
たんぱく質17.5g 塩分1.4g